# పొగాకు

కర్త: పి. యస్. ఆచార్య



ప్రకాశకులు:

రామమోహన గ్రంథమాల

యనమలకుదురు

ప్రథమ ముద్రణము

1000 ప్రతులు – 1948

వెల : ఒక రూపాయి

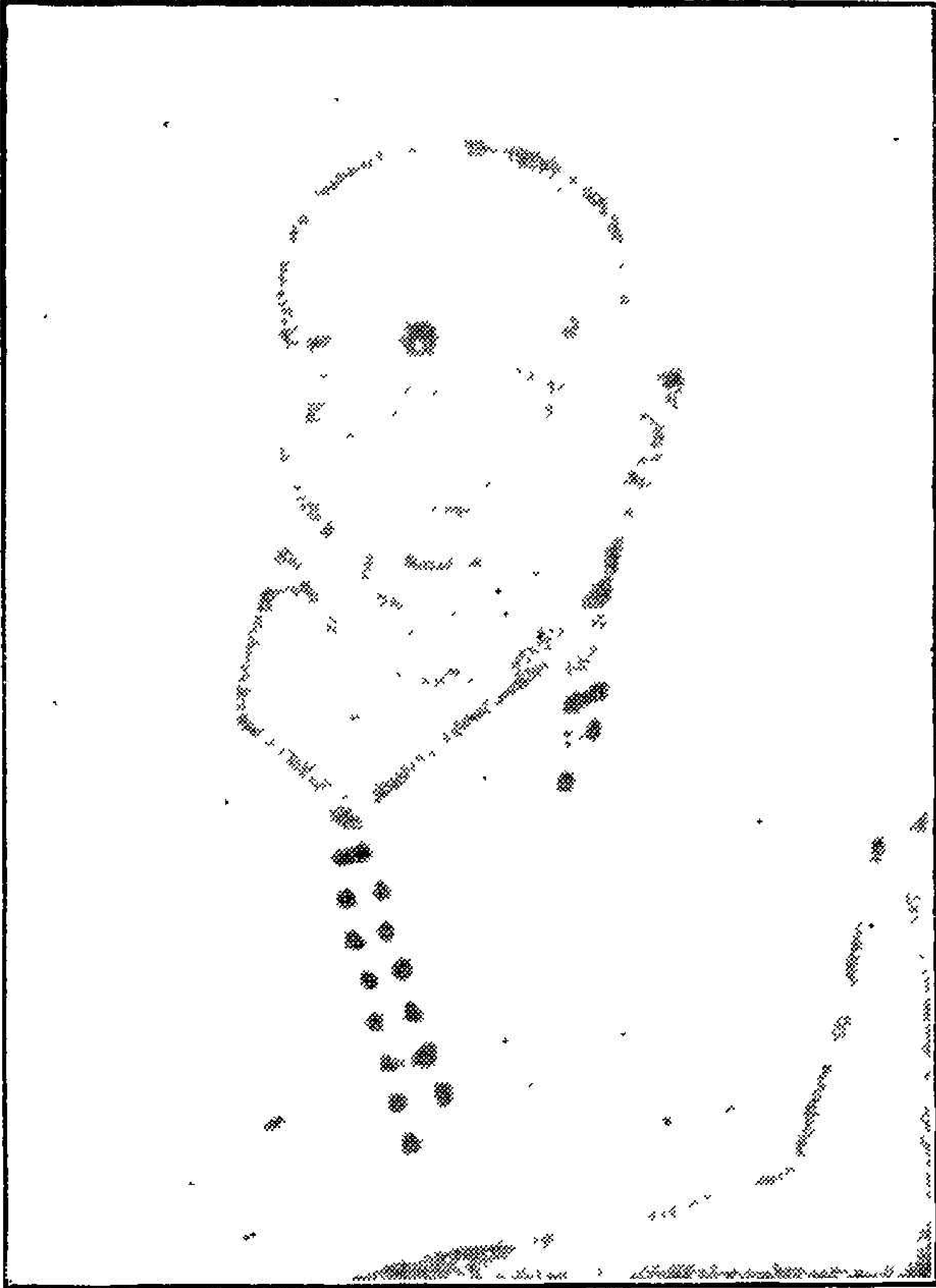


పగతు జారిఁ బడినఁ బట్టి వధించుటో
కనికరించి యుసగుమనుచా జరుపుఁ
జెడుపోగాకు జారిఁ బడితివా నిన్నది
భయదరీలఁ జిత్రవధ యొనర్చు.

( దానయ్యచౌదరి )



b



కీ. శే. చిగురుపాటి మల్లయ్యగారి

స్మారక చిహ్నముగ..............

d

# విజ్ఞాపన

ఆశ్రమవాసులగు ఆచార్యులవా రాంధ్రలోకమునకు జిరపరిచితులు. వివిధవిషయాలపై వెలసిన వీరిరచన లనేకము అందు బ్రహ్మచర్యము, వైదికవివాహతత్త్వప్రకాశిక, భారతస్వాతంత్ర్య ప్రథమయుద్ధము, చేతావనీఖండనము, దేవుఁడు లేఁడా ?, అనునవి మిక్కిలి వినుతిపాత్రములు.

పలుముఖములుగాఁ బ్రవహించిన వీరి విజ్ఞానవాహిని యందు వెలసినవే యీ పొగాకును, తేనెటీఁగలును: దయతో నాచార్యులవారీ రెండుత్తమగ్రంథములను బ్రచురణార్థమై మా కొసఁగిరి. ఇందుఁకు వారికి మే మెంతయుఁ గృతజ్ఞులము.

యనమలకుదురు
ది. 10-11-1948

ప్రకాశకులు
రామమోహన గ్రంథమాల

f


బెజవాడ, ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు

అయ్యంకి వేంకటరత్నం, M. Sc. గారిచే

ముద్రింపబడియె

1948

# పొగాకు

ప్రశ్న:— భ్రాతః! కస్త్వం?

పొగా:— తమాఖుః

ప్ర:— గమనమిహ కుతో?

పొ:— వారిధేః పూర్వపారాత్

ప్ర:— కస్య త్వం దణ్డధారీ?

పొ:— నహి తవ విదితం? శ్రీకలిరేవ రాజ్ఞః చాతుర్వర్ణ్యం విధాత్రా వివిధవిరచితం పావనం ధర్మహేతో రేకీకర్తుం బలాత్తన్నిఖిల జగతి రే! శాసనా దాగతోఽస్మి.

సోదరా! నీవెవరవు?

పొ:— నేను పొగాకును.

ప్ర:— నీరాక యెచ్చటనుండి?

పొ:— నారాక సముద్రముయొక్క ఆవలి తీరమునుండి.

ప్ర:— నీ వెవరిదూతవు?

పొ:— నీ వెఱుంగవా! నేను కలిమహారాజుదూతను. వారి యాజ్ఞానుసారము ధర్మాచరణకై విధాతచే నిర్మింపబడి నట్టియు, పవిత్రమైనట్టియు, చతుర్వర్ణములను బలవంత

ముగా నష్టభ్రష్టులను జేసి, యొకటిగా జేయుటకై యీ ప్రపంచమునం దవతరించితిని.''

## పొగాకు--సుభాషితకారులు

న స్వాదు నౌషధమిదం న చ వా సుగంధి, నాక్షిప్రియం కిమపి శుష్క-తమాఖుచూర్ణం. కించాక్షిరోగజనకం చ తదస్య భోగే బీజం నృణాం నహినహి వ్యసనం వినాన్యత్.

కాని, పొగాకు సేవకులు-

బిడౌజాః పురా పృష్టవాన్ పద్మయోనిం, జగత్యాంతలే సారభూతం కిమస్తి? చతుర్భిర్ముఖైః ప్రాహ బ్రహ్మా తదానీం తమాలపత్రం తమాలపత్రం తమాలపత్రం తమాలపత్రం||

తమాలపత్రం పరమం పవిత్రం
రసైర్గుణై ర్యత్తులసీసమానమ్
ప్రభుప్రియం కృష్ణముఖోద్గతం
తద్వైష్ణవాగ్రైః పరిసేవనీయమ్||




పొగాకులోనున్న "నికోటైన్" అను విషము పొగత్రాగువానికి విశ్రాంతిని, నెమ్మదిని నీయజాలదు.

# పొగాకు పూర్వ చరిత్ర



ప్రపంచమునగల పలువిధములయిన మొక్కలలో కొన్ని మానవాహారము కొఱకును కొన్ని పశుపక్ష్యాదుల ఆహారము కొఱకును, కొన్ని దుస్తులు మున్నగు పనిముట్లు కొరకును పనికి వచ్చుచున్నవి కాని కొన్ని కేవలము విషజంతువులను, కీటకములను చంపుటకుమాత్రమే పనికివచ్చుచున్నవి. ఈ క్రింది తరగతిలోనిదే పొగాకు.

అట్టి పొగాకున్ను, అమెరికాఖండమున్ను, ఒక్క సమయముననే ౧౪౯౨ వ సంవత్సరములో కనుగొనబడెను. పొగాకు అనగా పొగవచ్చే ఆకు అని యర్థము. తెనుగుబాసలో దీనికి సరియైనపేరు లేదు. కాబట్టి యిది మనదేశపుమొక్కగాదని చెప్పినను తప్పిదము గాదు. మానవజాతి యీ విషపుమొక్కను మిగుల ప్రేమపూర్వకముగా నుపయోగించ మొదలుపెట్టిన రోజు ప్రపంచచరిత్రలో రక్తాక్షరములతో వ్రాయబడవలయును. పొగాకు అజ్ఞాతకాలమునుండియు తన భయంకరవిషముతో మానవజాతికి నష్టము కలుగజేయుచునే వచ్చుచున్నదనుచున్నారు. కాని సం. ౧౪౯౨ వఱకు దాని యుపయోగము అమెరికాదేశపు టాదిమవాసులలోనే పాదుకొని యుండెను. సం॥ ౧౪౯౨ లో కొలంబసు భారతదేశమును కనుగొనుటకై బయలుదేరి దారితప్పి అమెరికా చేరెను. అప్పుడచట కొలంబసు తన యోడకు లంగరువేసి దీవులలోని సంగతులు తెలిసికొనుటకై తననౌకరుల నంపెను. వారు చూచి తిరిగివచ్చి యాశ్చర్యకరమైన యనేక విషయములను చెప్పిరి. అందులో నొకటి పొగాకు వ్యవహారము.

"అక్కడివారు పొడుగుపాటి ఆకులను చుట్టగాచుట్టి యాచుట్టయొక్క యొకకొనను నోటబెట్టుకొని రెండవదానికి నిప్పంటించి కాల్చుచు" ముక్కు, నోట పొగ వదలుచు కొఱవిదయ్యములవలె నుండిరి.

ఇది వారికి నూతనముగ నుండుటచే సహజముగ నాశ్చర్యము గలిగెను. ఆ స్థానముపేరు "క్యూబా" కాని కొందరు చరిత్రకారులు దానిని "గువానా హానీ" (ఆధునిక సైంట్‌సల్వాడోర్) అనుచున్నారు. ఇవి రెండును సత్యములే. ఏలయన పొగాకువ్యవహారము ఉత్తర అమెరికాయందంతటను వ్యాపించి యుండెనని పిమ్మట తెలిసికొనబడెను.

ఈ విషయమును లావెల్ తన వనస్పతి చరిత్రలో నిట్లు వ్రాసెను. (౧౫౭౬) "సైంట్‌సల్వాడోర్" ప్రజలు తాటి యాకులను బూరగా జుట్టి దానిలో పొగాకు నింపి త్రాగుచుందురు. దీనిని వారు "కొహిబా యనియు, ఆబీజిని పొగాకు" అనియు నందురు.

ఈ విషయమునే "రోమానేపానో" అను నొక క్రైస్తవుడు సైంట్‌డోమింగో నివాసుల విషయమున వ్రాసెను. ఇతడు సం॥ ౧౪౯౪-౯౬ లో కొలంబసుతో కలిసి ద్వితీయపర్యాయము అమెరికా వెళ్లెను. "గోంజాలో ఫర్నాన్డిజ్" అనునతడు (ఇతడు సైండోమింగుల గవర్నరు) తన "హిస్టోరియా జెనరల్ డిలాస్ ఇండియాస్" అను గ్రంథమున సం॥ ౧౫౩౫ లో నీ విషయమును మిగుల మనోరంజకముగ నిట్లు వ్రాసి యున్నాడు.

"ఈ బీడీ యాకారము ఇంగ్లీషు (Y) వై వలె నుండును. వా రీచిలుముయొక్క పైభాగపు రెండుకొనలును ముక్కులోను, క్రిందికొనను నిప్పుపై కాలుచున్న పొగాకు పొగలోనుంచి ముక్కుతో నా పొగను లోపలకు పీల్చెదరు. పొగా కనిన అమె రికా దేశపు టాదిమనివాసులు మిగుల గౌరవింతురు. అం దనేక ములైన అద్భుతగుణములు గలవని వారి విశ్వాసము.

ఇంతవఱ కెవరు నుత్తర అమెరికాలోని ఆదిమవాసులు పొగాకు నమలుట చూచి యుండలేదు. ఆ దృశ్యము మొట్ట మొదట సం॥ 1502 మున దక్షిణ అమెరికాలో స్పెయిన్ దేశ స్థులకు చూపబడెను. సం॥ 1502 లో స్పెయిన్‌వారు "పారా గాయ" తీరమున విడిసినపుడు వారి నెదుర్కొనుటకై యచటి వారు డోళ్లు వాయించుచు, నీళ్లు చల్లుచు, ఆకులు నమలుచు, నాయాకురసములో కలిసిన ఉమ్మిని వారి వైపున కుమియుచు బయలుదేరిరి. ఆయాకులు పొగాకే గాని వేరొకటి గాదు. అట్లు చేయుట యొక్క ఉద్దేశ్యము నిట్లు తెలియజేసిరి. "ఉమ్మిలో కలిసినటువంటి పొగాకువిషము వారిదగ్గఱకు చొరబడి వచ్చువారి నేత్రములలో బడి వారిచూపు తగ్గిపోవును" అని.

కాబట్టి పొగాకు నుపయోగించుటలో పూర్వుల యుద్దేశ్యము రక్షణోపాయమై యుండెను. కాని యిప్పుడు పొగాకు నమలుట ఆరోగ్యనాశకమని చెప్పబడుచున్నది.

అమెరికావా రాటవికులవలన మొట్టమొదట పొగాకు నుపయోగించుట నేర్చుకొనిరి. తదనంతరము సాహసకులయిన

యూరపు యాత్రీకు లీ నవీన భూఖండముయొక్క అంతఃప్రదేశమునకు ప్రవేశించినకొలదియు నమెరికాయం దంతటను పొగాకు త్రాగుట ప్రచారమునం దున్నట్లు తెలిసికొనిరి. కాని అన్ని ప్రదేశములం దది యొకేవిధముగా నుపయోగించబడుట లేదు. దక్షిణ అమెరికాయందు నమలుట అధికముగ నుండెను. ఉత్తర అమెరికాలో పొగ త్రాగు డధికము. వాస్తవముగా వారి కిది నూతనవస్తువు గాదు. వారెప్పటినుండియు నీ పొగాకు విషపు పంజాలో చిక్కబడి యుండిరో యెవ్వరికిని దెలియదు. "మెక్సికో"లో "ఆజేటో"ల గోరీలయం దనేకవిధములయిన పురాతనంపు చిలుములు దొరికెను. వాటిపై చిత్రవిచిత్ర పశు చిత్రములు చెక్కబడియుండెను. అవి ఉత్తరఅమెరికావి కావు. ప్రాంతములను బట్టి పొగాకు పేరు భిన్న భిన్నములుగా మారెను.

ప్రప్రథమమున సం. ౧౫౬౦లో స్పెయిన్ దేశపు ద్వితీయ ఫిలిప్పుద్వారా యూరప్పులో పొగాకు నాటబడెను. అతడు ఫ్రాన్సిస్కో ఫెర్నాండజ్ అనునొక వనస్పతి శాస్త్రవేత్తను వనస్పతులను ఖనిజసంపత్తిని కనుగొనుటకై అమెరికాకుపంపెను. అత డచటనుండి ఇతరవస్తువులతోపాటు కొన్ని పొగమొక్కలు, విత్తనములు తీసికొనివచ్చెను.అప్పటినుండియు స్పెయిన్ దేశమున విరివిగా పొగాకు పండింపసాగిరి. కాని యచట పొగాకు విశేషముగ నాదరింపబడ లేదు. అయినప్పటికిని కొందరు పొగత్రాగుట యందును, పొడుము పీల్చుటయందును తగులుకొనిరి. యూరప్పునం దితరప్రాంతములలోనిది పోర్చుగీసువారి వలన వ్యాపింప

జేయబడెను. జీన్ నికోట్ అను ఫ్రెంచిరాయబారి యొక డచ్ దేశీయునితో పొగవిత్తులు తెప్పించి తన లిస్‌బన్ భవనపు తోటలో చల్లించెను. అత డీ పొగాకుతో ననేకరోగముల నయము చేసితినని చెప్పెను. అందువలన జీన్‌నికోట్ ఈ వింత విత్తులను ఫ్రాన్సురాజుగారికి కానుకగా నంపెను. అంతకుముందే యిది ఇటలీలో ప్రవేశించి యచట మిగుల బాగుగ గౌరవింపబడెను. అటనుండి మిగులశీఘ్రముగా యూరపులో నితరప్రాంతములకు ప్రాకెను. అచటి ప్రజలు దీనిగుణములచే ముగ్ధులయి దీని నమృతవల్లి యని పొగడసాగిరి.

కెప్టన్ రల్ఫ్‌లేన్, సర్ ఫ్రాన్సిస్ డ్రేక్‌తో వర్జినియా నుండి తిరిగివచ్చినపుడు పొగాకు (౧౫౬౫ లో) ఇంగ్లాండులో ప్రవేశించెను కాని యచట పొగత్రాగుట సర్ వాల్టర్ రాలి అనునతని ద్వారా ప్రచారము చేయబడెను. ఇంగ్లండును పొగాకుత్రాగుట కలవాటుచేసిన మొదటివా డితడేయని ప్రతీతి. ఇందు కొక కథకూడా గలదు.

"సర్ వాల్టర్ రాలీ దొరగా రొకనాడు తనతోటలో కూర్చుండి పొగచుట్ట కాల్చుచుండెను. ఇంతలో నౌకరొకడు తేనీరు తీసికొనివచ్చి తనయజమానుని నోటినుండి పొగ మబ్బులు వచ్చుట గాంచి భీతిల్లి దొరగారిపొట్టలో నిప్పంటుకొనెనని తలంచి పరుగెత్తుకొనిపోయి ఒక బొక్కెనతో నీళ్లు తెచ్చి యతని నెత్తిన దిమ్మరించెనట!"

తదనంతరము నెమ్మది నెమ్మదిగా పొగాకు త్రాగెడి దురభ్యాస మింగ్లాండులో బాగుగా వ్యాపించెను. ఇటకు వర్జి

నియా నుండి ఓడలమీద పొగాకు రాసాగెను. మొట్టమొదట దీనిపై పౌను ౧కి రెండు పెన్నీలు దిగుమతిపన్ను వేయబడెను. కాని తొందరగానే పొగాకుయొక్క నిజమైన గుణమును ప్రజలు తెలిసికొనిరి. రాజా జేమ్సుకూడ సచేతనుడయ్యెను. అతడు సం॥ ౧౬౦౩ లో పౌను ౧కి ౧౦ షిల్లింగుల, ౬ పెన్నీల పన్ను వేసెను. మరియు పొగాకుయొక్క గుణధర్మములను విచారించి "కౌంటర్ బ్లెస్టు టు టుబాకో" అను గ్రంథమును రచించి ప్రకటించి ప్రజలను మేలుకొలిపెను

యూరప్పులో వాస్తవముగా సంవత్సరముల తరబడి ప్రజలు పొగాకును అమృతవల్లిగా తలంచుచుండిరి. ప్రతిరోగమునకు పొగాకునే ఉపయోగించ మొదలుపెట్టిరి. కాని తొందరగానే ప్రజలవ్యామోహము దూరమయ్యెను. మరియు పొగాకుయొక్క నిజమైనగుణమును తెలిసికొనిరి. రాజులు, మహారాజులు, ధర్మాధికారులు, పీఠాధిపతులు మున్నగువారందఱుచు పొగాకును నిషేధింపసాగిరి.

క్రీ॥ సం॥ ౧౬౦౫ లో పొగాకు పోర్చుగీసువారిచే భారతదేశమునకు తీసికొనిరాబడెను. అప్పుడు అక్బరుషా రాజ్యమేలుచుండెను. పొగాకు త్రాగుట ఏషియాలో నింతకు పూర్వమే గలదని కొంద రనుచున్నారు. కాని భారతదేశ ప్రాచీన సాహిత్యమునం దెచ్చటను నీ పొగమొక్క వర్ణన కనబడుట లేదు. ఒకవేళ ఎక్కడనైన కనబడుచున్నను దానికి ఆధునిక విదేశభాషానామమే కనబడుచున్నది. కాబట్టి యాభాగము తరువాత కల్పింపబడెనని ప్రతీతమగుచున్నది. ఏషియాలో

నొకప్పుడు పోర్చుగీసువారి ప్రభ బాగుగా సాగెను. అరేబియా, ఈరాను, ఇండియా, చీనా, జపాను, మున్నగు దేశములలో పొగాకు ప్రచారము పోర్చుగీసువారివలననే జరిగెను. ఇది తత్కాలీనసాహిత్య గ్రంథములవలన సిద్ధాంతితమగుచున్నది. ఇందుకు "బహార్ యి అజాం" యొక్క నిమ్న లిఖితోదాహరణము చూచుట కత్యంత యోగ్యముగ నున్నది.

"మవాసిరిరాయిమి వలన పొగాకు యూరపునుండి దక్షిణ భారతమునకు వచ్చి యచటనుండి అక్బరుషా రాజ్యముద్వారా ఉత్తరభారతమునకు ప్రవహించెనని తెలియుచున్నది" అని బ్లోక్ మన్ ఇండియాన్టిక్ యొక్క ౧౬౪ వ పుటలో వ్రాసెను.

పొగాకుప్రచారము యొక్క ప్రారంభకాల విషయమును గూర్చి యులేబర్నెల్ తన "గ్లాసరీ ఆఫ్ ఆంగ్లో ఇండియన్ వర్డ్స్" అను గ్రంథమునం దిట్లు వ్రాసియున్నాడు.

"బీజపూరులో నాకు కొంత పొగాకు నొసగబడెను. ఇంతకు పూర్వ మెన్నడు భారతదేశమునం దెచటను నీయద్భుత వస్తువును దర్శించి యుండలేదు. కాబట్టి నా వెంట కొంత పొగాకు తీసికొని వచ్చితిని. దాని కొఱకు రత్నములు తాపడము చేయబడిన నొకచిలుము చేయించి నేనర్పించిన కానుకలవలన షాహా అక్బరు మిగుల ప్రసన్నుడై ఇంతతొందరగా నీగొప్పగొప్ప వస్తువుల నెట్లు సమకూర్చగలిగితి వనియు, పొగాకు పళ్లెమును రత్నఖచిత సుందరమైన చిలుమును, గాంచి మిగుల నాశ్చర్యముతో నిదేమనియు, పొగాకును పరికించి చూచి దీని నెచట నుండి తెచ్చితివనియు ననెను. అప్పుడు నవాబ్ ఖాన్ ఆజాం "మహారాజ్

ఇది పొగాకు. దీనిని మక్కా మదీనాలోను త్రాగుచున్నారు. డాక్టరుగారు తమ నిమిత్తము దీని నౌషధముగా తీసికొనివచ్చిరి'' అని జవాబు చెప్పెను. అంతట చక్రవర్తి మరల పొగాకును చూచి తనకు కూడ చిలుములో వేసి యిమ్మనెను. నేనటులే చేసి తిని. అక్బరుషా హుక్కా త్రాగ నారంభించెను. ఇంతలో వారి స్వంత వైద్యుడు వచ్చి పొగాకు త్రాగుట మంచిది కాదని రాజును మందలించెను. కొన్ని చిలుములు, హుక్కాలు, కొంత పొగాకు నా దగ్గరనుండెను. వానిలో కొన్ని హుక్కాలు, పొగాకు గొప్పగొప్ప ధనికుల కంపితిని. సర్దారులు కొందఱి నుండి పొగాకు, హుక్కాలు పంపుమని లేఖలు రాసాగెను. నెమ్మదిగా నందరు పొగాకు త్రాగ నారంభించిరి. వర్తకులు కూడ పొగాకు తెప్పించి విక్రయించ మొదలు పెట్టిరి. ఈ విధముగా ప్రజలందరిలోను పొగాకు త్రాగుడు వ్యాపించెను. కాని అక్బరుషా మజిల నెన్నడు హుక్కా నోటబెట్టలేదు.'' (ఆసాద్ బేగ్ ఇన్ ఈలియట్ ౬. ౧౬౫-౭

కాని పొగాకు భారతదేశమునందేమి, యూరపునందేమి ప్రజల నెంతో కాలము మోసము చేయలేక పోయెను. దాని నిజమైన గుణము సకల ప్రజలకు దెలిసెను. రాజులు, మహా రాజులు, పీఠాధిపతులు, ధర్మాధికారులు పొగాకు త్రాగుడును యథాశక్తిగ నిరోధించిరి. తుర్కీసుల్తాన్ తన దేశమునకు పొగాకు రాకుండ నిషేధించి పొగాకు త్రాగినవారి పెదవులను, పొడుము పీల్చినవారి ముక్కును, నమలినవారి నాలుకను కోయు నట్లు శాసించెను. అప్పుడప్పుడు ప్రాణదండన కూడ విధించెను.

ఎలిజబెత్తు, మొదటి చార్లెస్, జేమ్సు మున్నగువారు పొగ త్రాగుడు నడ్డుపఱచుటకు ప్రయత్నించిరి. మరియు జేమ్సు ఒక గ్రంథమును వ్రాసి తద్ద్వారా పొగాకు బహు నీచవస్తువనియు, అది మస్తిష్కమునకు, శ్వాసకోశములకును మిగుల హానిని కలిగించుననియు వెల్లడించెను.

రష్యాలో మొదట స॥ 1630 లో ప్రభుత్వమువారు పొగ చుట్టలు, సిగరెట్లు త్రాగగూడదని శాసించిరి. కాని ప్రజ లంతగా నా శాసనమును సరకు సేయలేదు. అందువలన మరల సం॥ 1633లో పొగాకు త్రాగినవానికి కఠినశిక్ష వేయబడునని ప్రకటించిరి. అదియును ప్రజలచే నాదరింపబడలేదు. అందువలన తిరిగి సం. ౧౬౪౧లో రెండుసార్లు పొగాకు త్రాగినవారు పట్టుబడుదురేని సైబీరియావంటి ప్రదేశములకు పంపబడుదురని ప్రకటించెను. అప్పటికిని పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసము కట్టుబడలేదు. అంతట సం॥ ౧౬౫౫లో పొగాకు త్రాగువారు 3 పర్యాయములు పట్టుబడుదురేని ప్రాణదండన శిక్ష వేయబడునని చట్టముల నేర్పరచిరి.''

జహంగీరు, పొగాకు యువకులకు మిగుల హానికరమని తెలియజేసి, పొగాకు త్రాగువాడు పట్టుబడునేని వాని ముఖమునకు మసిబూసి, సున్నపుబొట్లు బెట్టి గాడిదపై తోక వైపునకు ముఖముండునట్లు కూర్చుండబెట్టి పట్టణమంతయు నూరేగించబడునని ప్రకటించెను.''

ఈరాణ దేశ రాజు షాహ అబ్బాస్ పొగాకు త్రాగిన వారు బహుకఠినముగా శిక్షించబడుదురని ప్రకటించెను.

అందువలన పొగాకు త్రాగుట మానలేనివారు తమతమ ప్రాణ రక్షణార్థ మడవులకు పారిపోవలసి వచ్చెను.

స్విట్జర్లండులోను పొగాకు త్రాగుట గొప్ప నేరముగ నిర్ణయించబడెను.

౧౨వ ఇన్నోసెంటు పోపుగారు పొగాకు త్రాగినవారిని బహిష్కరించు నాజ్ఞను ప్రచలిత పఱచెను.

ఇస్లాములో నలంకారరూపముగ పొగాకు పండించుట నిషేధించి దానిని వర్జించుట కాజ్ఞాపించెను.

హిందూ ధర్మము నందును

శ్లో॥ ప్రాప్తే కలియుగే ఘోరే, సర్వవర్ణాశ్రమే నరాః
తమాలం భక్షితం యేన, స గచ్ఛే న్నరకార్ణవే ॥

—బ్రహ్మాండపురాణము

శ్లో॥ ధూమ్రపాన రతం విప్రం దానం కుర్వంతి యే నరాః
దాతారో నరకం యాంతి బ్రాహ్మణో గ్రామసూకరః॥

—పద్మపురాణము, అ ౨౨

అని పొగాకు త్రాగుట బాగుగా నిషేధింపబడియున్నది.

శ్లో॥ బ్రాహ్మణః క్షత్రియో వైశ్యో ద్విజత్వం మునిసత్తమ!
శ్వపచైశ్చ సమోజ్ఞేయ స్తమాఖుః పానమాత్రతః॥

"హే నారద! పొగాకు త్రాగుద్విజులు (బ్రహ్మ, క్షత్రియ వైశ్యులు) శ్వపచ (చండాల) సమానులు."

శ్లో॥ అభక్షణాచ్చ యత్పాపం అగమ్యా గమనాచ్చ యత్
మద్యపానాచ్చ యత్పాపం తత్పాపంచ తమాలతః॥

"అభక్షణ = తినగూడని పదార్థముల తినుటవలనను, అగమ్యము = పరస్త్రీల గూడుటవలనను, మద్యపానము చేయుట

వలనను, సంభవమగు పాపము లన్నియు పొగాకు త్రాగుటవలన సంభవమగును.

శ్లో॥ యత్స్వధర్మార్జితం పుణ్యం తన్నష్టం ధూమ్రపానతః,
తస్మాత్సర్వద్విజాతీనాం నహిసేవ్యం కదాచన॥

"స్వధర్మోపార్జితపుణ్యము లన్నియు పొగాకు త్రాగుట వలన నష్టమగును. కాబట్టి ద్విజులు (బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్యులు) ఎట్టివేళలను పొగాకు త్రాగకూడదు."

శ్లో॥ గృహీత్వా వైష్ణవీం దీక్షాం తమాలం ప్రపిబన్తియే।
మిథ్యా జాప్యంచ మానంచ వృథా దీక్షాఫలం శ్రుతేః.

"వైష్ణవదీక్ష గ్రహించి పొగాకుత్రాగుట విడనాడక పోయినచో నాదీక్ష, దీక్షాఫలశ్రుతి, జపము మున్నగునవన్నియు వృథ యగును.

శ్లో॥ స్నానదానాని తీర్థేషు ప్రయాగాదిషు కోటయః
వృథైవ తాని సర్వాణి ధూమ్రపానాచ్చ నారద॥

"హే నారద! ప్రయాగాది తీర్థయాత్ర లెన్ని చేసినను ధూమపానమువలన నవన్నియు నిరర్థకములే యగును".

శ్లో॥ దత్తాని యేన దానాని సువర్ణాదీ న్యనేకశః
నిష్ఫలం తాని సర్వాణి ధూమ్రపానాచ్చ నారద.

"హే నారద! సువర్ణాది దానములెన్ని యొసగినను పొగాకు త్రాగుటవలన నవన్నియు నిష్ఫలమే యగును".

శ్లో॥ తమాల విటపశ్చాపి యత్రయత్ర భవేన్మనే!
తత్ర శ్రాద్ధం నకర్తవ్యం పితౄణాం దదతే క్షయమ్॥

"హే నారద! పొగాకు పండించుచోట పితరులకొఱ కేది యొసగినను క్షీణించిపోవును. కాబట్టి పొగాకు పండించు చోట పితృశ్రాద్ధము చేయకూడదు".

శ్లో॥ తేషాం సంధ్యా వృథా జ్ఞానం వృథా వైరాగ్య సేవనమ్
తీర్థస్నాన వ్రతం దానం ధూమ్రపానా ద్వృథా సదా॥

"పొగాకు త్రాగువాని సంధ్య, జ్ఞాన, వైరాగ్య, తీర్థ స్నాన, ఏకాదశ్యాదికష్టసాధ్యనిరాహారవ్రత దానాదులన్నియు వృథ యగును" అని స్కాందపురాణమున నారదునితో బ్రహ్మ చెప్పెను

యాజ్ఞవల్క్యస్మృతిలో చెప్పబడిన అష్టవిధమద్యము లలో నొకటి పొగాకు.

సంధ్యాదానాదులే మోక్షమునకు ముఖ్యకారణములు. అవి లేనిది మోక్షమునకు మార్గము లేదు. మార్గమే లేనపుడు మోక్షమెక్కడిది? మోక్షము లేనపు డిటువంటి ధూమ్రపానము వలన నేమిలాభము? ఎందుకు సేవించవలయు?

శ్లో॥ త్రియ మధ్యే తమాలోఽపి నసేవ్యః సుమతే! ధ్రువమ్॥
ఇతి పద్మపురాణస్థ తమాలోత్పత్తిః.

"గోభీ, గోరింట, పొగాకు, ఈ మూటిలో పొగాకును పొరపాటుగానైనను సేవించకూడదు."

వాస్తవముగా నీ పొగాకును ధర్మాచార్యులు, మతాచార్యులు, పీఠాధిపతులు మున్నగువారందఱు పూర్తిగా నిషేధించియే యున్నారు. ఇప్పటికిని కొన్ని దేశములందు బాలురు పొగాకు త్రాగగూడ దను శాసనములు గలవు.

శ్లో॥ తమాఖుః పితల స్తీక్ష్ణ శ్శ్లేష్మశ్వాస్తి విశోధనః
మదకృత్ భ్రామక స్తిక్తో దృష్టిమాంద్యకరః పరః
వమనో రేచన శ్చైవ నేత్రఘ్నః శుక్రనాశకః ॥

# పొగాకు - దాని గుణము

ప్రశ్న___పొగాకు నట్లు నిషేధించుటకు దానియందున్న దుర్గుణములేమి? దేని సహాయముతో నిప్పటికిని పొగాకు మిగుల వేగముగా ప్రజలను తన స్వాధీనము చేసికొనుచున్నది?

ఉత్తర___పొగాకు భయంకరమైన విషము. దాని సమ్మోహన శక్తియే దానిబలము.

పొగాకు తొందరగా ప్రాణము తీయు మారకవస్తువులలో నొకటి యని గొప్పగొప్ప వైద్యులు, రసాయన శాస్త్రవేత్తలు వైజ్ఞానికులు మున్నగువారందరేకగ్రీవముగా నొప్పుకొనుచున్నారు. ప్రస్సిక్ యాసిడ్ కు గాక ప్రాణము నింత తొందరగా తీయుశక్తి మరి యే యితర విషములకును లేదు. అట్టి పొగాకులో ౫౦ జాతులు గలవు. కొంచెమెచ్చుతక్కువగా నన్నియు విషముగలవే గాని విషములేని దొక్కటియును లేదు. కాని అందొకటి మిగుల భయంకరమైన విషము గలది. దీని నింగ్లీషులో Volaceoe అనెదరు.

పొగాకునందుగల (Nicotine C ౧౦. H ౧౪. N ౨ నికోటైన్ అను భయంకర విషకారణమున పొగాకున కీ బలమైన

సమ్మోహన శక్తి లభించెను. నికోటైన్ ఒక విధమైన ఘన పదార్థము. ఎండు పొగాకును బట్టీపెట్టి యీ నికోటైన్ అను ద్రావకము (విషము) ను తీయుచున్నారు. పొగాకులో నిది ౧౦౦ కి ౨ మొదలు ౮ పాళ్ల వరకు నుండును. పొగాకు మాగి నిలవ వున్నకొలదీ నీ విష మధికమగును. మంచిదని పేరెన్నిక గన్న "వర్జినీయా" పొగాకులోనిది నూటికి ౬,౭ పాళ్లుండును.

"ఒకపౌను (౪౦ తులముల) పొగాకులో 3౮౦ (గ్రెయినుల) వడ్లగింజల యెత్తు నికోటైన్ విషముండును. ఇందులో పదియవవంతు విషము 3 నిమిషములలో నొక కుక్కను చంపగలదు. దీనితో (ఈ నికోటైన్ విషముతో) నొక మనుష్యుడు 30 సెకండ్లలో మరణించెను. ఒకపౌను పొగాకులో 300 మనుష్యులను చంపగల విషముండును. మామూలుగా కాల్చు ఒక చుట్ట అథవా సిగరెట్టు పొగాకులోగల నికోటైన్ విషము ఇద్దఱను చంపగలదు. అతిభయంకరమైన విషము గల సర్పము పొగాకు విషమువలన పిడుగుపడి మరణించినట్లు మరణించెను.

పొగాకువిషము మిగుల భయంకరమును, తీవ్రమైనదియును. పచ్చిపొగాకు పొత్తికడుపునకు గట్టినయెడల వాంతులు వమనములు పుట్టి స్మృహదప్పి క్రిందబడునట్లు చేయును. యుద్ధ సమయములందు పిఱికిసిపాయీలు రోగులయి పడియుండుటకుగాను చంకలలో పొగాకు కట్టుట చూడబడెను."

—డాక్టర్. కెలాంగ్ గారు.

"ఒక్కబొట్టు నికోటైన్ విషము వలన నొక మామూలు కుక్కయును, రెండుచుక్కలవలన బాగా బలిసియున్న కుక్క

యును ౫ నిమిషములలో మరణించును. మరియు చిన్న చిన్న పక్షులు దాని ట్యూబుగాలివల్లనే చచ్చిపడును.

పొగాకు నీటిలో నుడికించిన యెడల "ఎంపీరోమాటిక్" అను తైలము వచ్చును. దీనిరంగు నూనెమట్టివలె నుండును. వాసన హుక్కాగొట్టములోనుండి వచ్చు వాసనవలెనుండును. దీనినొక చుక్క పిల్లినాలుకపై వేసినచో నది ౫ నిమిషములలో మరణించును." అని డాక్టరు ఫ్రూట్‌గారు "హోమ్ ఎన్సైక్లోపిడియాలో" వ్రాసెను.

"పొగాకునుండి తీయబడిన నూనెవలన పిల్లులు చచ్చుట చూడబడెను. ఒక పడుచుపిల్లి నాలుకపై రెండు పొగాకు నూనె చుక్కలు వేసితిని. అది 3 నిమిషములలో మరణించెను. ఒక్క చుక్కవలన చిన్నపిల్లి ౫ నిమిషములలో ప్రాణము వదలెను. ఒకని బాధ తగ్గించుటకై 30 (గ్రెయినుల) వడ్లగింజల యెత్తు పొగాకు టీ నొసగితి. అతడు వెంటనే మరణించెను"

—డాక్టరు మూసీ గారు.

"పొగాకులోనున్న నికోటైన్" అను విషము నరములను పాడుచేయుటలో మిగులగొప్పది. గుండె కొట్టుకొనునపుడు దాని వేగమును తగ్గించుటే యీ నికోటైన్ విషముయొక్క ముఖ్యలక్షణము.

పొగాకు నుపయోగించుటవలన గుండె యమితముగా కొట్టుకొనును. గుండెలో నదురు, నొప్పి పుట్టును. ఉదయమున నాకలి యుండదు. నాలుకపై నొకవిధమైన పచ్చని రంగుపొర

యేర్పడును. అందువలన నెంతరుచిగలపదార్థమైనను రుచింపదు. కారమమితముగా కావలసియుండును. జీర్ణశక్తి మందగించును. అజీర్ణరోగ మేర్పడును.

పొగాకు నుపయోగించుటవలన నోరు, గొంతు, ముక్కు సంబంధమైనరోగములు జనించి మిగుల బాధను కలిగించును, దృష్టి మందగించును'' —మెడికల్ జర్నల్, న్యూయార్కు.

"పొగాకులోని నికోటైన్ అనువిషము మొదట నరముల కుద్రేకము గలిగించి తరువాత చప్పన చల్లార్చును.

నికోటైన్ వెన్నెముకకు చాలా హాని కలుగజేయును.

నికోటైన్ శరీరమునందలి రక్తమునకును, పోషణకును మిగుల చెఱుపును గలిగించును.

నికోటైను కన్ను, గుండె, మూత్రపిండములు చేయు పనిని చేయనీయక యడ్డుపఱచును.

నికోటైను పిల్లలను బాగుగా పెరుగనీయదు.''

—ప్రొఫెసర్. జి. సింసువుడ్ హెడ్_దొరగారు

పొగాకునందు నికోటైన్ అను విషమొక్కటియేగాక నికోటలిన్, నికోటేన్ తొందరగా కాలునట్టియు, సువాసన నిచ్చునట్టియు, నికోటియానిన్ అనునవి పొగాకునకు సువాసన కలుగజేయుటయేగాక దానియందొకవిధమగు తైలమును కూడా పుట్టించుచున్నవి. మరియు పొగాకు కాలుచుండగా పైరెడిన్, పికోలిన్, కొలిడిన్, అను వాయువులును కార్బలిక్, సల్ఫరేటెడ్ హైడ్రొజిన్, కార్బన్ డై

ఆక్సైడ్, సనోజిక్, ప్రిస్సిక్‌యాసిడ్, కార్బొనస్‌అక్సైడ్, హైడ్రోయానిక్, అను ద్రావకములును, కార్బాడి ఆక్సైడ్ (బొగ్గువాయువు) ఫర్‌ఫురల్ మొదలయినవికూడా జనించును." అని ఆర్వింగుఫిషర్. పి. హెచ్. డి. డాక్టరు యూజిక్, లైమాన్, ఫిస్క్, ఎ.మ్ డి. మున్నగువారు వ్రాసియున్నారు.

సారాయి, నల్లమందు మార్ఫిన్, కొకైన్ వలెనే పొగాకును నికోటైన్ అను విషపదార్థమును కలిగియున్నది."

—మాడ్ అలెన్‌గారు.

## నికోటిన్

"ఇది ముఖ్యముగ గుండెనుపట్టి పనిచేయువిషము. ఇది రక్తనాళముల మీదను, ఊలవకాయలమీదను, పనిచేయుచు రక్తనాళములను గట్టిపఱచి రక్తమును తొందరగా పాఱునట్లు చేయును."

"నికోటిన్ బహుగాఢమైన విషము. ఇది నిమిషములో ప్రాణమునకుగల సత్తువను, చుఱుకుదనమును తగ్గించగల "హైడ్రోసియానిక్" అను ద్రావకమువంటిది అని పెదిరా వస్తుగుణదీపికయొక్క ౫౬౭ వ పుటలో వ్రాయబడియున్నది."

"పొగాకునందున్న నికోటిన్ మొదట సంధిగుణములను, తరువాత పక్షవాతమును కలిగించును. దీనిని కొద్దికొద్దిగా వాడుచు వచ్చినయెడల గుండె మొదట నెమ్మదిగాను, తరువాత తొందరగాను కొట్టుకొనును. దీనిని పాలిచ్చుజంతువులకు నుప

యోగించినచో వాటి గుండెను మొదట నెమ్మదిగను, తరువాత రక్తము తొందరగా పాఱుటకై వేగముగను కొట్టుకొనునట్లు చేయును" —డాక్టరు, సర్ లాడర్ బ్రంటన్ గారు.

## కొలిడిన్

" పొగాకునకు గలుగు సువాసనకిదియే ముఖ్యకారణము. కొలిడిన్, నికోటిన్ యంతటి గుణము కలిగియున్నది. ఒక్కబొట్టు కొలిడిన్‌లో ౨౦ వ భాగము తీసి కప్పకు వేసినచో నది వెంటనే మరణించును. మనుష్యుడు దీనిని పీల్చినయెడల కొన్నిసెకండ్లలో నరములలోని సత్తువ తగ్గి దుర్బలత్వము జనించును". (డాక్టరు, థాంసన్, ఎం.డి.ఎఫ్. ఆర్. సి.ఎస్. గారు.)

## ప్రసిక్ ద్రావకము

" ఇది బహుతీవ్రమైన విషము. పొగాకులో నీ ద్రావకము గలదనుటకు, పొగాకు త్రాగుటచే శక్తి నశించుటయు, తలనొప్పి ♦ ఒకవిధమగు దుర్వాసన నోటియందు జనించుటయు దృష్టాంతములు. ఈ విష మన్నిపొగాకులందు హెచ్చుతగ్గులుగ నుండును. కాని హవెన్న * పొగాకునం దధికముగ నుండును. పొగాకుత్రాగు హుక్కా, చొంగ, మొదలగువాటి గొట్టములందు పేరుకొని నల్లగా చిక్కగా నుండు ద్రవమునందు ప్రసిక్ ద్రావకము, నికోటైన్ అను విషమును అధికముగ నుండును.

డాక్టరు. జార్జి థాంసన్, ఎం. డి. ఎఫ్. ఆర్. సి. ఎస్. గారు.

---

♦ పొగచుట్ట కాల్చినంతవఱకు నెలకు ౧౦ రోజులు తలనొప్పితో బాధపడెడివాడను. కాని మానినతరువాత నా కింతవఱకు తలనొప్పి రాలేదు. స్వానుభవమున పరీక్షించి చూడవచ్చును. (లేఖకుడు)

* పొగాకులో నిది యొక జాతి పొగాకు.

## కార్బన్ డైఆక్సైడ్
(బొగ్గుపులుసుగాలి)

"ఇది యెఱ్ఱని రక్తకణములకు సోకినయెడ నవి ప్రాణవాయువును పీల్చుకొనుశక్తిలేనివగునట్లు చేయ సామర్థ్యము గల విషవాయువు. మనరక్తములో నున్న యినుము ప్రాణవాయువును గ్రహించనిచో రక్తమును కదలించలేదు. అట్టి యినుము నీ విషము బలహీనపఱచును. ఈవాయువు దేహమునకు తగిలిన వెంటనే గుండెయందు దడపుట్టి సన్నిపాతరోగము జనించును. దీని నధికముగా పీల్చినచో కండలుబ్బి దేహమంతయు చెమటపట్టి చల్లబడి మూర్ఛకు లోనై తుదకు మొద్దుబాఱును".

## ఫర్ ఫురల్

"ఇది ఘాటుగలిగినటువంటి సీమసారాయీల కుండు విషమువంటి విషము. ఇది మద్యసారముకంటెను 50 రెట్లధికమైన విషముతో తుల్యము. ఒక సిగరెట్టులో, 2 ఔన్సుల విస్కీలోనున్నంత ఫర్ ఫురల్ ఉండును. ఇది జ్ఞానేంద్రియములకు ముఖ్యముగ నష్టమును కలిగించును. సిగరెట్లధికముగా త్రాగు వారి నరములు, దేహము సాధారణముగా వణుకుగలిగి యుండును. పదుచువారికుండు జ్ఞానవివేకాదులను క్షీణింపజేయును. ఈ విషమునైనను, దీని పొగనైనను, లోపలికి పీల్చినచో సిగరెట్టు, పొగచుట్ట మొదలగువాని యందున్న దుర్గుణములు విదితము గాగలవు."

## అక్రోలిన్

"ఇది మన దేహమునకు గొప్ప విపత్తును కలుగజేయును. విషములలో నిది మహాఘోరమైన విషము. సిగరెట్టు పై కాగితము కాలునప్పుడు, దానినుండి యధికముగ నీ అక్రోలిన్ జనించును. దాని పొగ ఉద్రేక (రేపే) గుణము కలిగియున్నది. కాబట్టి దాని నేమాత్రము నుపయోగించకూడదు. ఈ ఉద్రేక గుణమే సాధారణముగా పిల్లలు పిచ్చివారగుటకు కారణమని నా నమ్మిక. దీని నప్పుడప్పుడు మేము గ్లిసరిన్ అను నొక తియ్యని పదార్థమునుండి మా రసాయన కళాశాలలో తయారు చేతుము. దీని ఘాటు మా పహోధ్యాయులలో నొకనిని కట్టడము లోపలినుండి వెలుపలకు పోవునట్లు చేసెను అక్రోలిన్ చేయు చెఱుపునుగూర్చి నే నధికముగా వ్రాయతలంచలేదు కాని యొక పిల్లవాడు సిగరెట్టు కాల్చునపు డెల్ల దీనితో కలియు చుండును. తప్పదు."

—థామస్ ఎడిసన్ గారు.

భయంకరమైన విషమును శరీరమున ప్రవేశింపజేయు టకు సులభమైనమార్గము దానిని వాసనచూచుటయే. దీనికి కారణము స్పష్టమే. చూచెదరుగాక! శ్వాసకోశముల కిరు ప్రక్కల బహుకోమలమైన యావరణగలదు అది మిగుల పలుచగా నడుగుమట్టున శ్వాసనాళముల కన్నివైపుల చుట్టబడి యుండును. దానిని వ్యాపింపజేసినచో ౧౪౦౦ అడుగుల భూమి కప్పవడును. దీని ప్రతిఅంగుళము పొగతో నిండిన పదార్థ ములను శుద్ధిజేయు నోర్పు గలిగియున్నది. మరియు దీనిద్వారా

వాయువు బాగుగా వడపోయబడి శ్వాసనాళముల వఱకు పొగ గలుగునంత మృదుత్వము గలిగియున్నది. ఈ కోమల మగు నవరణముక్రింద నుండియే 3 నిమిషముల కొక పర్యాయము రక్తము శరీరమునకు వచ్చుచున్నది. పొగాకు పొగ నోటినుండియే తిరిగి బయటికి వచ్చునని తలంచగూడదు. ఏల యన నది తిన్నగా శ్వాసకోశములవఱకు వెళ్లి యచట తన భయంకరమైన విషముతో రక్తముయొక్క సజీవ పరమాణువులను మొద్దుబాఱజేయును.

"పొగాకు త్రాగుడుచే శరీరము పూర్తిగా రోగగ్రస్త మగును. పొగాకువలన ప్రపంచమున కింతవఱ కెంత నష్టము వాటిల్లినదో చెప్పజాలము."

—డాక్టరు. ఎడ్వర్డు స్మిత్తుగారు.

"పొగచుట్ట విస్తారంగా కాల్చడంవల్ల కడుపులో పుండు కలుగుతుంది. ఆడవాళ్లలోకంటె ముఖ్యముగా మగవాళ్లలోనే చాలామందికి యీ వ్రణం కలుగుతుంది".

"పొగచుట్ట కాల్చడంవలన కడుపులో యాసిడు యేర్ప డుతుంది. అందువల్ల వ్రణం త్వరగా మానదు. బాధ మిగుల నధికమగును. పొగాకు త్రాగే అలవాటు కలవారిలో చాలా మంది యెంతో బాధపడుతూ వుంటారు. అయితే యిది పొగాకుదాసులకు మాత్రమేనా? అవును".

—జార్జి. కె. అబ్బటు, ఎం. డి. గారు.

## పొగాకు యువకులకు హానికరము.

"నేనుకూడ వెనుక పొగచుట్టలను కాల్చుచుండెడి వాడను. గాన నా స్వానుభవమువలనను, నాకడకు చికిత్సకు వచ్చినవారిలో నీయలవాటు గలవారిని పరీక్షించుటవలనను, వారు తెలిపిన లక్షణములను, నాయందు కలిగిన లక్షణములను సరిపోల్చి చూచుటవలనను, పొగాకులో గల దుర్గుణముల నన్నిటిని తెలిసికొనగలిగితిని".

పొగచుట్టను కాల్చుచూ నా పొగను తెల్లని రుమాలుపై నూదినయెడల దానిపై పసుపురంగు గల డాగుపడును. పొగాకులో నికోటైను అను విషము గలదని దీనివలన స్పష్టమగుచున్నది".

"పొగాకులో నే రకమునందు దుర్గుణములు మిక్కిలి తక్కువగ నుండును? అని పలువురు ప్రశ్నించుచున్నారు. కాని పొగాకులో దుర్గుణములు లేని రకమేదియును లేదు. "సారాలో నేరకము త్రాగిన హానికలుగ"దని ప్రశ్నించుట యెట్టిదో, నీ ప్రశ్నయు నట్టిదే. కాబట్టి పొగాకును, సారాను యెన్నిమార్పులు చేసినను వాని దుస్స్వభావమెన్నిటికిని మారదు. పొడుము పీల్చుట, పొగాకు నములుట, కారాకిల్లీవేయుట, అథవా తాంబూలములో పొగాకువేయుట, సిగరెట్టుకాల్చుట, చుట్టకాల్చుట మున్నగు నలవాటులన్నియునుగూడ హానికరములే. కాని వాడబడెడు పొగాకుయొక్క పరిమాణములో హెచ్చుతగ్గు లుండవచ్చును. కాబట్టి పొగాకులో దుర్గుణములు మిక్కిలి

తక్కువగా నుండు రకమేది? అని ఈ వ్యాసమును చదివిన తరువాత నెవ్వరు ప్రశ్నించరని నా తలంపు".

పొగాకు వాడనారంభించినపిమ్మట క్రమముగా దాని యందు భ్రాంతి మరింత ప్రబలమగుటకు కారణమేమని యడుగ వచ్చు. దీనికి చాలా కారణములు కలవు.

౧—నాడీకూటము కడు శీఘ్రముగా నలవాటుల నల వఱచుకొనును. దురభ్యాసము పట్టుబడుట అతిసులభమేగాని వదలుటమాత్రము కడు దుస్తరము. దుర్ఘటము.

౨—కడుపులో నొకసారి పొగాకుపై భ్రాంతి జనించినచో నాకలి యైనపుడెల్ల కడుపు ఆహారము నెటుల కోరునో అటులే పొగాకును గూడ కోరుచుండును. అట్టివా రారోగ్యమును కోల్పోయియే యుందురు కాని యయ్యనారోగ్యము బాధను కలిగించునంతహెచ్చుగా నుండదు. కాన మఱల పొగచుట్ట కాల్చుటవలన తాత్కాలికముగా నుపశాంతి కలుగువఱకు నది కోరుచునేయుండును.

అలవాటు బాగుగా ముదురుటచే నమితముగా చుట్టలు కాల్చుచుండువానికి "నేనీ దురభ్యాసమునకు నలవాటుపడకుండ నుండవలసినది" అని పశ్చాత్తాపము కలుగుచుండునేగాని దానిని వదలుటమాత్రము వానితరము గాదు. కాని అట్టి వాడితరులకు పొగాకు వాడుడని బోధించునా? కదాపి బోధించడు. మరియు నంతియెగాక నిది నిరుపయోగమనియు, దీనికొఱకు వృథాగా ధనవ్యయమగుననియు, నిది గొప్ప దుర్వ్యసనమనియు బోధించుచుండును. అతనికి యౌవనదశయందే అనగా నీ దుర

భ్యాసము బాగుగ ముదరకమునుపే బోధించియుండినచో నతని కీ దుర్వ్యసన మింత ప్రబలముగ పట్టుబడి యుండకపోవచ్చును. అది క్రమముగా పెరుగునట్టి దురభ్యాసము. అది స్థిరపడినచో దానిని త్యజించుట మిక్కిలి కష్టము. కాబట్టి జీవనపర్యంతము మంచి యారోగ్యమును కలిగి యుండగోరునట్టి యువతీయువకులు పొగాకును పూర్తిగా విసర్జించెదరుగాక! దీని నలవాటు చేసికొని చెడిపోకుందురుగాక!"

—డాక్టరు గస్టేవో స్ట్రైక్ గారు.

"పొగాకు కాల్చునట్టి యలవాటున్నచో ప్రతి దినము కొన్ని గంటలసేపు దుర్వాయువునే పీల్చుచుందువు. అందువలన శరీరావయవముల కధికనష్టము వాటిల్లును. అనగా నికోటైన్ అను విషము శరీరమున వ్యాపించుననుట. పెక్కుమందికి రక్తనాడులు చెడిపోవుటకు ముఖ్యకారణము పొగాకు త్రాగుటయే."

—డాక్టరు లియోనార్డుగారు.

"పొగాకుత్రాగుటవలన థైరాయిడు గ్లాండు*కు మిక్కిలి హాని కలుగును." అని హెర్ట్గోగేగారు పరిశోధించి ప్రకటించిరి.

శరీరావ యవములలో థైరాయిడు అతిముఖ్యమైనది. ప్రాణాధారములగు నవయవము లన్నియు సరిగా పనిచేయుటకును, కండరములు, టిస్యూలు మున్నగునవన్నియు మంచి స్థితిలో నుండుటకును, థైరాయిడే ప్రధానకారణముగ నున్నది. ఇది కంఠమునందుండి మెదడునకు బోవురక్తము నదుపులో నుంచును. దేహమునందలి క్రొవ్వు యొక్క ఉత్పత్తిని క్రమ

* ఈ థైరాయిడుగ్లాండు నాముగుంటయందున్నది. (లేఖకుడు)

పఱచును. ఇది వయోగ్రంధి యనబడుచున్నది. ఇది నాముగుంట యందుండును.



పొగత్రాగుడు పడుచువారిని ఎదుగనీయని పిశాచము.

ఒకడు తాను పొగాకు కాల్చకపోయినను పొగాకు కాల్పబడెడు నొక చిన్నగదిలో కొంతసేపున్న యడల నతనికికూడా హానికలుగును. ఏలయన పొగచుట్టల పొగ నాగది నావరించుటచే నచటి గాలియంతయు విషసమ్మిళితమగును. అసహజమగు నాహారము తినుటవలన రక్తము చెడిపోవును. అట్టివారికే పొగాకు కాల్పవలయుననెడి కోరిక హెచ్చుగానుండును.

"పొగాకు ప్రస్తుతనాగరికులగు సర్వజనులకు నొక గొప్ప పిశాచము."

— రస్కిన్ గారు

"ఆరోగ్య, శరీరశాస్త్రముల నేను ౨౮ సంవత్సరముల నుండి బోధించుచుంటి. కాబట్టి వయస్సునందు పెరుగుచుండెడి యువకులకు పొగాకు మిక్కిలి యపాయకరమని దృఢముగా చెప్పగలుగుచున్నాను.

జి. యల్. మిలాన్ గారు, కొలంబియా వైద్యకళాశాలాధిపతి.

"మిక్కిలి సూక్ష్మబుద్ధియు, చురుకుదనముగలిగి అవశ్యకమగు పనులు చేయవలయునునిచో నట్టివారు లేశమేనియు మత్తుపదార్థముల నుపయోగించగూడదు. ఏలయన మత్తుపదార్థముల నుపయోగించువారివలన నట్టిపనులు నెరవేరజాలవు. మృదువైనచెట్ల మొగ్గలు కత్తిరించు శక్తిలేనివారిని పరీక్షించగా నట్టివారందరు పొగాకు త్రాగుట దురభ్యాసము గలవారని తెలిసికొంటిని. కాబట్టి రోజుకు రెండు, మూడు చుట్టలు కాల్చువారుకూడ సున్నితమైన నేపనియు చేయజాలరని దృఢముగా చెప్పగలుగుచున్నాను."

—ఉద్యానకృషికులగు రూథర్ బర్‌బాంక్ గారు.

“ చికాగో దేహపరిశ్రమ పాఠశాలలో చదువు వారందరు పొగాకు త్రాగగూడదని పూర్తిగా నిషేధించబడెను ”

—దేహపరిశ్రమ కళాశాలాధిపతి ఏ. ఏ. స్టాగ్‌గారు, చికాగో.

“పొగాకు నేవిధముగా నుపయోగించినను శరీరమును విషసమన్వితముగ జేయును. అది కొద్దికొద్దిగా వాడబడినను ప్రతిసారియు దానియందుగల నికోటిన్ అను విషము మొదట కొంచెము మత్తును గలిగించును. మోతాదు చాల తక్కువగా నెక్కించినను తలనొప్పి, నోటియందు దుర్వాసన, వాంతి, యొడలి బద్ధకము, నిద్రలేమి, చూపును వినికిడియు తగ్గుట, చెమట గల్గి యుండుట, అఱచేతు లెండుట మున్నగు లక్షణములను కలిగించును. పిల్లల యొక్కయు పడుచువారి యొక్కయు నరములు నవయవములును పొగాకు విషము తగులుటచే మార్పు చెందుచుండును. జీర్ణకోశము చెడిపోవును. ఆలోచనాశక్తి తగ్గి జ్ఞాపకశక్తి మందగించును. రానురాను బద్ధక మేర్పడి సోమరులగుదురు.”

—రాయబహదూర్ చునీలాల్ బోస్, ఎం. బి., యఫ్. సి. యస్.
గవర్నమెంటు రసాయనిక పరిశోధకులు,

పొగాకు విద్యార్థుల కపజయమును కలుగ జేయును. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుటయు, గుండె బలహీన మగుటయు, వేగముగా కొట్టుకొనుటయు, ఆకలి మందగించుటయు, కంటిచూపు తగ్గుటయు మున్నగు దుర్గుణములన్నియు పొగాకువలన సంభవించును.” అని కలకత్తా కళాశాల పరీక్షకులును, వైద్యులును నైన రాయబహదూర్ హరినాథఘోషు, ఎం. డి గారు ‘స్వాస్థ్య తత్త్వ’ మను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు.

"పొగాకు త్రాగుటచే పొడిదగ్గు, గొంతులో నొప్పి, స్వరము మారుట. తుదకు క్షయదగ్గునుకలుగును. గుండె చేయు పనియు భేదించును. మెదడు చురుకుదనముతగ్గి బలహీనమగును. కండరములు సడలిపోవును. మరియు పనిచేయుట కిష్టము లేక పోవుటయు, ఆయాసము కలిగియుండుటయు, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుటయు, చురుకుదనము లేకుండుటయు, తలనొప్పి, నరములు బలహీనమగుటయు, నిద్రలేనివానివలె నగపడుటయు, మున్నగు లక్షణములు పొగాకుత్రాగువానియం దగపడుచుండును. మరియు నింతేగాక పొగాకు నమితముగా కాల్చినయెడల చూపు మందగించుటయు అరుచియు నేర్పడును. సహజముగ చెముడు కూడా కలుగుటయు సంభవించును." అని డాక్టరు సుబుధ చంద్రమిత్ర ఎల్. ఎమ్. ఎస్. గారు "స్వాస్థ్యసమాచార" మను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు.

"పొగాకు త్రాగువారిబుద్ధి మందగించుటయు, కడుపు మీద యెఱ్ఱనిమచ్చ లేర్పడి, ఊపిరితిత్తులుచెడి, గుండె బలహీనమై, రక్తముచే చుట్టబడినందున రక్తమును ప్రవహింప జేయ లేకపోవుటయు, రక్తము పల్చనగుటయు మున్నగు దుర్గుణములు సంభవించును. మఱియు చాలా కాలము పొగాకు నుపయోగించుటవలన రోగముల నెదురించుశక్తి తగ్గి, జీర్ణకోశము బలహీనమై, గొంతు పుండుబడి, గుండె భారముగల్గి క్షయదగ్గు యేర్పడును. పక్షవాతము జనించును. నిస్త్రాణ కలుగును. మరియు నింక ననేక విధములైన నష్టములు సంభవించును. ఇంతేగాక పొగాకు నుపయోగించువారి బిడ్డలు సాధారణముగా

బలహీనులై యుండి యింద్రియముల వశపఱచుకోలేనివారగు దురు" అని కలకత్తా కళాశాలోపాధ్యాయులైన కవిరాజ యామినీభూషణరాయి ఎం. ఎ. ఎం. బి. గారు "స్వాస్థ్యనీతి" అను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు.

"యౌవనదశకు వచ్చుచున్న బాలురకు పొగాకు కలుగ జేయునంత హాని మఱొకవస్తువేదియు కలుగజేయజాలదు. ఇది శరీరారోగ్యమును పూర్తిగా నాశనము చేయును. దీనివలన నేర్పడినటువంటి జబ్బులు వారి సంతతివారుకూడ ననుభవించ వలసివచ్చును". —ప్రొఫెసర్, డాక్టరు పోపుగారు.

"పొగాకు త్రాగకూడదని మైసూరు స్టేటు నందు సం॥ ౧౯౧౧ లో దివానుగానుండిన శ్రీ ఆనంద, సి. ఐ. యి. గారిచే శాసనము చేయబడెను.

౧౬ సంవత్సరములకు లోబడిన వాడెవడైనను పొగ చుట్ట త్రాగినచో శిక్షింపబడునని హైదరాబాదు నిజాంగారు ప్రకటించిరి.

చెన్నరాజధాని విద్యాశాఖాధ్యక్షులయిన డైరెక్టరుగారు విద్యార్థులు పొగచుట్ట కాల్చగూడదనియు, అట్టివారు బహు కఠినముగా దండింపబడుదురనియు నుత్తరువులిచ్చి యున్నారు.

జపానులో నిరువదేండ్లలోపల వయస్సుగల వారెవ్వ రును పొగాకు వాడరాదను శాసనములు గలవు.

చీనావారు నల్లమందుకు చేసినటులే కొన్ని శాసనములు పొగాకునకును చేసిరి.

చీనాలో నాత్మహత్య చేసికొనుటకు పొగాకులోని విషపునీరు త్రాగెదరు.

ప్రశ్న:— పొగాకు ఇంతభయంకర విషమైనపుడు దాని నుపయోగించువా రెందుకు మరణించుటలేదు? ఇంత తీవ్రమైన విషప్రయోగమునకు జీవ మెట్లు నిలువగలుగుచున్నది?

ఉత్తరము:— అసంఘటిత రాష్ట్రమువలె మానవ దేహము దుర్బలమైనదిగాదు. అది సులభముగా తనకోటను శత్రువుల కొప్పగించుట కొప్పుకొనదు. ఈశ్వరునిచే నొసగబడిన మానవుని ప్రాణశక్తికిని, విషముయొక్క మారకశక్తులకును, భీషణయుద్ధము జరుగుచుండును. పొగాకువిషము మస్తిష్కశక్తిని జయించనంత వరకు శరీరరక్షణ సైన్యము సరిగా యుద్ధముచేయుచునేయుండును. ఒకప్పుడు మస్తిష్కశక్తి తగ్గినను యుద్ధముమాత్రము సాగుచునే యుండును. కాని యప్పుడు ప్రాణశక్తి విజయమునొందుట సంశయాస్పదమగును. అయినప్పటికిని నిట్టి కొద్దిపాటి యాక్రమణలకు పరమాత్మచే నిర్మింపబడిన మానవగేహరాష్ట్రము శత్రువులకు స్వాధీనమగునంతటి దుర్బలమైనదిగాదు. అప్పుడు కూడ నెచ్చట శత్రువులు మాటిమాటికి నాక్రమణ చేయు చుందురో, యెద్దానిబలము, సంపత్తి, మున్నగునవన్నియు తన రక్షణోపాయమునందే నష్టమగుచుండునో యట్టిరాష్ట్రమునకును, శాంతిసమృద్ధులు గల మరియొక రాష్ట్రమునకును నెంత తారతమ్యముండునో, వ్యసనాధీనపామరుని శరీరమునకును నిర్వ్యసనునిశరీరమునకును నంత తారతమ్య ముండును. కాబట్టి

ప్రతి దుర్బలుడు దుర్వ్యసనములనుండి విముక్తిని బడసినచో తుర్కీస్థానమువలె బలసంపన్నుడు కాగలుగుచున్నాడు.

పొగాకుయొక్క విషపరమాణువులు శ్వాసకోశములకు, హృదయమునకు చేరి రక్తమును పాడుచేయును. అందువలన బలహీనత యేర్పడి శరీరము రోగగ్రస్త మగును. రక్తమే ప్రాణులయొక్క జీవనశక్తికి సదావాహి సుధాప్రవాహము అది శరీర మంతట బ్రవహించి ప్రత్యంగమునకు నవజీవనమును కలుగజేసి వాని యలసటను మారపఱచి జీర్ణించిన భాగములను మరమ్మతు చేయుచుండును. కానీ దుర్బలమైనట్టియు రోగగ్రస్తమైనట్టియు రక్తముజీర్ణించిన యంగముల కెట్లు నవజీవన మొసగ గలదు? కాబట్టి శరీరముయొక్క సైనికపరమాణువులుకూడ బలహీన మగును. ఇట్టి స్థితిలోనే కొద్ది సందు దొఱకినను ప్రతిరోగము తన యధికారమును చెలాయించును.

కాబట్టి పొగాకువలననే యే రోగములు జనించినదియు నిచట విస్తరించి వ్రాయుట నిరుపయోగముగ నగపడుచున్నది. కాని పొగాకు మొదలగు మాదకవస్తువులను సేవించువా రతి త్వరగా రోగగ్రస్తులై దీర్ఘరోగు లగుచున్నారు. మరియు నధికముగా మరణించుచున్నారు. ఇట్టి విషముతో గూడిన పొగాకును మనవా రనేకవిధములుగా వాడుచున్నారు. కాని ౧ చుట్ట కాల్చుట, ౨ బీడీ, సిగరెట్టు కాల్చుట, 3 నమలుట, ౪ పొడుము పీల్చుట'' అనునవియే ముఖ్యములని ఆర్. యస్. కమ్మింగ్, ఎం. డి. గారు నుడివియున్నారు.

## పొగాకు తీవ్రమైన విషము

ప్రశ్న:—పొగాకు త్రాగుడుచే రోగములు వచ్చుటకు గల హేతు వా పొగాకునం దేమున్నది ?

ఉత్తర:—నల్లమందు, లేక సంఖియా (గౌరీపాషాణము) తినుటచే మరణించుట కది విషమగుటయేగదా కారణము. తేలు కుట్టినచో నేడ్చుటకు,పాము కరచిన మరణించుటకును కారణమని విషజంతువు లగుటయే గదా! తేలు కొండెమునందును, పాము కోఱలయందును విషముగలదు. అందువలన బాధపడుచున్నారు. మరణించుచున్నారు. కాబట్టి యేది శరీరమునం దధికముగా చేరి ప్రాణము తీయుచున్నదో మఱియు తక్కువగా చేరి ధాతువులను క్షీణింపజేసి రక్తమును మలినపఱచి రోగమును భాధను కలుగ జేయుచున్నదో యది విష మనబడుచున్నది.అట్టి విషవస్తువులలో చేరినదే పొగాకుకూడ! కాబట్టి చుట్టయొక్క పొగ, రసము మొదలగునవి శరీరమున ప్రవేశించిన యెడల నారోగ్యము చెడి రోగము లాపాదించును అధిక మైనచో ప్రాణము తీయును. గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లు, వైద్యులు రసాయన శాస్త్రజ్ఞులు మున్నగువారంద రనేక పర్యాయములు పరీక్షించి పొగాకు సాధారణమైన విషము గాదనియు, నది మిగుల తొందరగా ప్రాణము తీయు విషమనియు సిద్ధాంతపఱచియున్నారు.

"పొగాకు తీవ్రమైన విషమనుట కిసుమంతయు సందియము లేదు. అది శరీరములో ప్రవేశించి లోపలి చర్మమును, కండరములను ఉబ్బునట్లు చేయుననుట సత్యము."

—డాక్టరు ఆల్కాట్ గారు.

"ఇతర వస్తువులవలె పొగాకు బట్టీ బెట్టి అరఖు తీయబడుచున్నది. అట్టి అరఖుచుక్కలు రెండు - పొగాకు పొగపీల్చు అలవాటుగల పెంపుడు కుక్క నాలుకపై వేసినను ౫ నిమిషములలో మరణించును.

—డాక్టరు మసిగారు.

"పొగాకు పొగనీళ్ళలో బాగుగా కలసిన పిమ్మట నా నీటిపై నూనెవలె తెట్టెగట్టు పదార్థమును తీసి యొకపిల్లి నాలుకపై వేసినచో నది తక్షణమే మరణించును."

—డాక్టరు ఫ్రెక్లిన్‌గారు.

అమెరికా ఇండియనువారు పొగాకునూనె తీసి బాణముల మొనల కంటించెదరు. అట్టి బాణము తగిలినచో పక్షిగాని మనుష్యుడుగాని మఱి యే యితర జంతువులైనను వెంటనే మూర్ఛపోవును. లేదా మరణించును.

పొగాకు, ఆకు, వక్క నమలువారి సంచిలోని వక్క నమలినచో వాంతులగును. తిక్కగలిగి పడిపోదురు. విషమెక్కిన లక్షణములన్నియు కనబడసాగును.

సెంటా సెంటీల్ అను ఫ్రెంచి కవి సారాగిన్నెలో నెవడో మూర్ఖుడు పొగాకు పొడుము వేసెను. అందుచే నతనికి సారా త్రాగగానే అమితమైన కడుపునొప్పి జనించెను. అధికముగా వాంతులయ్యెను. ౧౮ గంటలలో మరణించెను.

"పొగాకు త్రాగుటచే మెదడునకు రక్తము చేరుట, పిత్తోన్మాదము, గొంతు చెడిపోవుట, క్షయ, తలనొప్పి, కంపము అజీర్తి, భగందరము, విసరివేయుట, మున్నగు రోగములు జనించును."

—డాక్టరు బౌరిన్‌గారు.

పొగాకు త్రాగుటవలన నిట్టి వనేక భయంకర రోగ ములు జనించుచున్నవి. చిన్నతనములో సహవాసదోషమున వినోదముగా పొగాకు త్రాగుట నేర్చుకొనుచున్నారు. కాని తరువాత రోగులయి మానవజన్మను నిరర్థకపఱచుచున్నారు. కాబట్టి వేలకొలది బాలురు, లక్షలకొలది యువకులు, ప్రౌఢులు మున్నగు వారందరీపొగాకుమాయాజాలమున చిక్కువడి కష్ట నష్టముల పాలగుట మిగుల దుఃఖకరమైన విషయము. ఎవరి శరీ రారోగ్య బుద్ధిబలచాకచక్య మనోవికాసాదులవలన ముందు దేశ మున్నతిని బడయగలదని యాశగలదో అట్టి విద్యార్థులు, యువ కులు నతిభయంకరమైన విషముగల పొగాకు నుపయోగిం చుట కలవాటుపడి పవిత్రమైన శరీర మనోబుద్ధ్యాదులను పాడు చేయుచున్నారు. ఇది దేశమునకు దారుణమైన నష్టమా? కాదు, కాదు, కాబట్టి విద్యార్థులారా! యువకులారా! లెండు మేలుకొనుడు. దట్టీలుకట్టుడు. పొగాకున కుద్వాసము చెప్పుడు. దేశమాత దాస్యశృంఖలమును తుత్తునియలు చేయుడు. అప్పుడే ముక్తియు, మోక్షమును. అన్యథా నాస్తి.

సీ॥ విజ్ఞానగతి మాపి విపరీతగతి నింపు
పాడుగంజాయిలోపలి విషంబు
ఆరోగ్యభాగ్యాదు లంతంబుగావించు
పాడుపొగాకులోపలివిషంబు
ధీరత్వ మడచి సంసారసత్వముదూల్చు
పాడుగుడాకులోపలివిషంబు
రక్తశుక్లములస్వారస్యంబుతెగటార్చు
పాడుమద్దత్తులోపలివిషంబు

నెటుదలంచిన విషముగా నెగడు కతన
దాని దుశ్చేష్టలొప్పుగా దరచి మదికి
గోచరించిన విషయముల్ కోరికలర
రాజయోగీంద్రు లిట్లు వ్రాసి రార్యులలర!

## పొగాకు విష ప్రభావము

మొట్టమొదట చుట్ట త్రాగినను, పొగాకు నమలినను వాంతులగును. తల తిరుగును. విరోచనములగును. శరీరము శిథిలమగును. హృదయము సముచితరీతిగా పనిచేయజాలదు. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములయందు బాధ జనించును. అట్టి పొగాకు చుట్టవలని నష్టములనుగూర్చి ఇంగ్లండులో ప్రఖ్యాతివడసిన డాక్టరు. బి. డబ్ల్యు. రిచర్డ్సన్‌గారిట్లు నుడివియున్నారు.

"పొగచుట్ట త్రాగినచో మెదడు ఆరిపోవును. అందు రక్తము సరిగా ప్రవహింపజాలదు. చుట్టకాల్చుటచే నాపొగ వేడికిజీర్ణ సాధనమగు నోటిలోని లాలాజలమంతయు నారిపోవును. మఱియు నమితముగ నుమ్మివేయుటవలన లాలాజలమంతయు వృథాగా వ్యయమై పక్వాశయకార్యశక్తి క్షీణించును. అందువలన నజీర్ణరోగము జనించి నిర్బలత్వమేర్పడును, మనస్సు హారము చేయసాగును. హృదయమునందలి కోమలత్వగాత్మకావరణపై నల్లగా గుండ్రని మచ్చ లేర్పడును రక్తము మిగుల పల్చనగును. శ్వాసకోశములలోని కీపొగ ప్రవేశించి వానిని విషసంకలిత మొనర్చును. అందువలన రక్తమును శుద్ధిచేయు హృదయశక్తి నశించును. ఆవరణమొక్క కోమల, పరమాణువులు చుట్టపొగవలన మొద్దవోయి వాటి

యొక్క ఆ కుంచనప్రసారణశక్తి నశించును. ఇట్టిస్థితిలో రక్త ప్రవాహము వచ్చినపుడు హృదయము వికసింపక, సదాచారి తనవలన తప్పిదము జరిగినపుడు వణకునట్లు వణకును. అది హృదయచలన మనబడజాలదు. అది కంపించుప్రాణియొక్క వణు కనబడును. యంత్రము యథాప్రకారముగనే యుండును. కాని యొక పెనుభూతము దానిపై తనయధికారమును చెలాయించుచుండును. ఎఱ్ఱనిరక్తకణములందు పరివర్తనము జనించును. జ్ఞానేంద్రియములు క్షీణించును. కనుగ్రుడ్లు సాగిపోవును. దృష్టి మందగించి కన్నులు లోనికీడ్చుకొనిపోవును. కన్నులక్రింద నల్లగను, పచ్చగను మచ్చలేర్పడును శబ్దము స్పష్టముగా వినబడదు. చెవులలో నానావిధములయిన ధ్వనులు జనించును. అవి మ్రోండిపోయి గుంటపడును. మెదడునుండి మలినము వెడలిపోవుటయందు బాధజనించి దాని పోషణకు నష్టమాపాదించును. నాడులు శిథిలమగును. రసపిండములనుండి రసమునూరించుశక్తి తగ్గిపోవును. గుండె బరువుగాను, నిస్సత్తువగాను నుండును. ముఖవర్చస్సునందు మార్పు జనించును. గొంతుగవ్వలు సాగి పెద్ద వగును. మఱియు వానియందు పుండ్లేర్పడి యొకప్పుడు నల్లగను, నొకప్పు డెఱ్ఱగను, నొకప్పు డారిపోయినట్లు నుండును. పెదవులలోని రక్తము మారి క్రమముగ తెల్లనగును. ఒకప్పుడది పుండుగాకూడ మారును. అది మానుట కడు దుర్లభము. పంటిచిగుళ్ళు బలహీనమై ముడుచుకొనిపోవును. మఱియు వానియందు రంధ్రము లేర్పడును. నోటినుండి దుర్వాసన బయలుదేరును. పండ్లపై పచ్చని మైలపేరుకొని తొందరగా పండ్లూడి

పోవును. శ్వాసకోశముల కుత్తేజము గలిగి శ్వాస, కఫ రోగ ములు జనించును."

"పొగాకుత్రాగువారి రక్తము ప్రతిపర్యాయ మీ విషసంకలితమైన పొగతో గలిసి శరీరమున ప్రవేశించును. పొడుము పీల్చినపుడు ముక్కుద్వారా దాని విషవాయువు కపాలమునకు బోయి యక్కడి మాంసపరమాణువులను జెఱచును. జ్ఞానేంద్రియముల నాశన మొనర్చును. అందువలన యోజనాశక్తి తగ్గి యొకపని చేయవలసివచ్చినపు డెల్ల ముందుగా నొక చిటికెడు పొడుము పీల్చినగాని పని చేయలేరు. ఈ విధముగా తఱచు పొడుము నుపయోగించుటచే ముక్కు, మూతి వంకరలు పోవును. నేత్రము లెఱ్ఱనై నిప్పుకణములవలె నుండును. పొడుము పీల్చువారు నిద్రపోవునపుడు శ్లేష్మ మడ్డుపడి ముక్కుతో గాలిపీల్చుటకు, వదలుటకు వీలు గాక పోవుటచే నోటితోనే గాలి పీల్చెదరు. అందువలన ననేక రోగ ములు జనించుచున్నవి. పొడుము పీల్చువారి గుడ్డలు శరీరము మొదలగున వన్నియు, సదా పొడుముతో గూడిన దుర్వాసన కొట్టుచుండును. కాబట్టి పొడుము పీల్చువారు పాకీదొడ్డి వంటివా రన్నను నతిశయోక్తి గానేరదు." అని డాక్టరు కెలాంగ్‌గారు "హౌసుబాక్ ఆఫ్ మోడర్న మెడిష్యూ" అను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు"

## ఇందుకొక కథ గలదు.

ఒక పట్టణమున నిరువురు వర్తకులుండిరి. అందొకరు చుట్ట కాల్చెదరు. ఒకరు పొడుము పీల్చెదరు. ఒకనాడు చుట్ట

కాల్చునతడు పొడుముపీల్చువాని ఆఫీసునకు వెళ్ళెను, ఆఫీసునం దతడు "ఉమ్మి వేయకూడదు, ఉమ్మి వేయకూడ" దని బోర్డులు కట్టెను. చుట్టకాల్చునతడంతయు గమనించి పొడుము పీల్చువాని తలబట్టుకొని వెనుకకువంచి కాండ్రించి ఉమ్మి వేయ సమకట్టెను. అంతట నతడు కంగారుపడి ఏమిదేమని అడిగెను. చుట్టకాల్చు నతడు "నీముక్కు పాయిఖానా దొడ్డివలెనున్నది, గాన నచట నుమ్మి వేయ తలంచితి" నని సమాధాన మొసగెను.

"పొడుము పీల్చుటవలన వాసన గ్రహించు శక్తి పూర్తిగా నశించును. గొంతునకు హాని వాటిల్లును, పొగాకు నమలినను, చుట్ట కాల్చినను స్వాదేంద్రియము చెడిపోవును"

—జర్నల్ ఆఫ్ హెల్తు,

"పొడుము పీల్చుటవలన శ్వాసగతి చెడి స్వరయంత్రము పాడగును."

—డాక్టరు రష్ గారు

"పొడుము పీల్చుటచే నజీర్ణరోగము జనించి తొందరగా ముసలితనము వచ్చును."

డాక్టరు కలక్ గారు.

"పొడుము పీల్చుటవలన మెదడునకు గొప్ప హాని గలుగును." —డాక్టరు ఆల్కాటు గారు.

"అమితముగా పొడుముపీల్చిన కఠినమగు నజీర్ణరోగమును బుట్టించును. ఘ్రాణేంద్రియబలమును తగ్గించును. ఎండలో నడచుచుపొడుముపీల్చిన తలనొప్పిని, వికారమును బుట్టించును. కొందఱి స్మృతినిగూడ తగ్గించును."

(వస్తుగుణదీపిక)

## నశ్యమును బీల్చకు-పీల్పింపకు

సీ॥ మడతలో కొండిన మారేడుకాయయు
నెడమచేతను వలచేయినడుమ దాగు
నపసవ్యకరమున నుపదేశముద్రియుఁ
బడఁ బీల్చు ఫ్రాంక్కలోపలను బుఱ్ఱ
నాసికాక్షేత్రంబునను నెఱ్ఱవఱదయుఁ
బ్రిక్క మానిసినెత్తిపైన డఱ్ఱు
కొండనాల్కను గాటుకొట్టును, దలచుట్టు
మడచుగావంచలో మరుగుదొడ్డి
యగు మహాసహ్యారూపంబ నందునట్లు
నశ్యమును బీల్చకయ్య యేనరునిచేత
నైన బీల్పింపకయ్య నస్యప్రియులకు
నెపుడు గౌరవ ముత్సాహ మీయకయ్య. —సాక్షి

పొడుమునుగూర్చి బ్రహ్మశ్రీ కర్లపాలెము కోదండరామ శర్మగారిట్లు వ్రాసియున్నారు.

క॥ పెద్దలు సప్తవ్యసనము
విద్దర దూష్యములు వాని కెన్నండెరగా
వద్దనఁ గొందఱు వినరా
సుద్దుల మఱికొన్ని నేర్వఁ జూచెదరకటా!

క॥ త్రాగుడు దూష్యంబనఁ; బొగఁ
ద్రాగుట నశ్యంబుం బీల్చఁ దలఁచుట, పంటన్
బాగుగ నద్దుట నమలుట
సాగించిన దూష్యతమము స్వాస్థ్యలిగాదే?

క॥ అందున పొడిబీల్చుటచేఁ
బొందెదు నష్టములఁ దెలుపఁబూనితి; నదియే
కొందరికైనను లాభముఁ
జెందింపక పోవదనెడి స్థిరమగు బుద్ధిన్.

క॥ పొడిబీల్చుచున్న నెత్తురు
చెడు; మొగమున నిగలుగల్గు; చెమ్మట తలపై
వెడలెడును; శ్వాసకోశము
సడలున్; పీనసయు బుట్టు; జనునకు నెపుడున్.

క॥ పొడిఁ బీల్చువారు ముక్కున
నిడినది ద్రవముగను వెడలుటెఱిగి దానిం
దుడుచరు; కారణ మది ద
ప్పిడి నిడికొనుచుంటయే సుమీ యని తలతున్.

క॥ కుఱ్ఱని ముక్కున గారిన
"వెఱ్ఱివెధవ! తుడువు" మనుచు బితరుండను; నీ
బుఱ్ఱెడు పీల్చెడు పెద్ద
వెఱ్ఱిగ జూచెదరు, చెప్ప వెఱతు రెవారున్.

ఉ॥ మందుల నమ్మువారెపుడు 'మందులదిన్నను వృద్ధులేనియున్
గందురు యాపనం' బనుట గన్గొని నస్యమున నమ్మువారు నా
పంథనె త్రొక్కి; బాలుడుగ వర్ల్లలు నస్యము బీల్చువాడటం
చందురు; ముక్కువెంట దిగజారెడు చీమిడి కారణంబుగన్.

గీ॥ రొండి పొడిబుఱ్ఱనిడి వచ్చుచుండు పేదఁ
జూచి, "ఖూంఖం" చు డాకేలు సాచి నస్య
భిక్షమున్ వేడు ధనియేని; నీక్షితి, పొడి
లక్షలం గల్గు వానినేన్ భిక్షుజేయు.

చ॥ ననుం బొడి సేసి నాసికమునం దిడుకొందు వె మానవా! నినున్
గనుగొనఁ జేతు ముక్కడిగ గట్టెడి వల్వల బాదు సేతు; తిం
డిని రుచిగాంచనీయ; నిశి నిద్దుర హాయిగ బట్టనీయ; నన్ను
నయము మోయ జేతుసుమి;యంచువచించుపొగాకు కంటిరే.

క॥ లోకోపకారమునకై
యీకరణింబల్కుచుంటి నిదిదూషణగా
జేకొనకుందురుగాక, పొ
గాకునకుం దాసులైన ఘనులెవ్వరేనిన్.

పొగాకు నుపయోగించుటచే కంఠధ్వని చెడిపోవును. మీరెప్పుడైన పొడుముపీల్చువారి పాట వినియుంటిరా ? విని యుండకపోయినచో సమయము చిక్కినపుడు ధ్యానపూర్వకముగా వినెదరుగాక ! ఎంతబాగుగా పాడగలవాడైనను వానికంఠము చెడినట్లు తెలియగలదు. కంఠమాధుర్యము నందు వెలితి కవబడగలదు. పొడుముపీల్చు న్యాయవాదులు, ఉపాధ్యాయులు, ఉపన్యాసకులు మున్నగు వారి కంఠధ్వని చెడియుండుట చూచుచునే యున్నాము. కేవలము పొడుము పీల్చుటవలననే స్వరము చెడునని తలంచగూడదు. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు కాల్చినను, పొగాకు నమలినను, ముక్కులోపలి మృదువైన చర్మము బిఱుసెక్కి కంఠమార్దవము చెడిపోవును. కాలినవస్తువుయొక్క పరమాణువులు పొగలో నుండుకారణమున పొగతగిలినచోటెల్ల నల్లబడుచుండును. వంటయింటిలో పొయ్యిదగ్గఱనున్నగోడ, కిటికీలు మొదలగున వన్నియు, నల్ల

నగుట చూచుచునే యున్నారు. పొగాకుపొగయందును, పొగాకుకాలిన పరమాణువులుండును. అవి సోకిన ప్రదేశమెల్ల నల్లబడక నుండజాలదు. సాధు సన్యాసులను చూచియే యుందురు. నలుగురుసన్యాసులు నగిడీచుట్టు కూర్చొని చిలుము పట్టుట కుపయోగించు గుడ్డను చూడుడు. అదెట్లుండునదియు, యెటువంటి వాసనకొట్టునదియు బాగుగా తెలియగలదు. అను మానమున్నచో తెల్లని గుడ్డ నొసగి పరీక్షింపవచ్చును. పొగాకు త్రాగువారియొక్కయు, నములువారియొక్కయు పండ్లు పచ్చగా గారపట్టును. పెదవులు, చేతులును నెమ్మదిగా నల్లనగును. స్వానుభవము. పరీక్షించవచ్చు. ఈ విధముగా పొగాకు పొగ, గుడ్డలు, పెదవులు మొదలగువానిని నలబడజేయుశక్తిగలిగి యున్నపుడు ముక్కు, హృదయము, శ్వాసకోశములు మున్నగు వానియందలి మృదువైనచర్మమును నల్లబడజేసి నష్టము నేల కలుగజేయజాలదో విచారించెదరుగాక! మరియు నీ విధముగా ముక్కు, గొంతు, హృదయము మొదలగువానియందలి కోమల భాగములను_ అనగా శరీరమునం దనేక పనుల జేయుటకై నిర్మింపబడిన స్వర, అన్ననాళాదులను పొగగొట్టములుగా నుప యోగించుచున్నపు డవి పలువిధములయిన కష్టనష్టములు కల్గు నను కేయాక్షేపణయు నుండజాలదు. కాబట్టి పొగయొక్క విషపరమాణువు లేకొంచెమైనను రక్తములో కలిసి శరీరమును రోగముపాలుచేయు ననియే సిద్ధాంత మగుచున్నది.

పొగాకువలన త్వక్చక్షుశ్శ్రోత్ర జిహ్వా ఘ్రాణాదులయొక్క జ్ఞానశక్తి కూడ నశించును.

పొగాకు వ్యవహారముగలవారికి సాత్వికాహారము రుచింపదు. వారి కందులో రుచి దొరకదు. కారము మొదలగు మసాళాలు చేర్చి వండబడిన పదార్థములే రుచించును. సాత్వికాహారముయొక్క రుచిని వారినాలుక గ్రహించ లేదు. అమృత తుల్యమగురుచిని కూడ తెలిసికోలేని స్థితికి వచ్చును. జైళ్ళలో పొగాకు వ్యవహారముగల ఖైదీలకు పొగాకియ్యబడదు. అందువలనకొంత కాలమునకు వారి జ్ఞానేంద్రియములు బాగుపడుచున్నవి. కాబట్టి పొగాకువలన జ్ఞానేంద్రియములు చెడిపోవునని స్పష్టమగుచున్నది.

పొడుము పీల్చువారికి శరీరారోగ్యమును పాడుజేయు నశుద్ధవాయువును తెలిసికొను జ్ఞాన ముండదు.

పొగాకు వ్యవహారమువలన నేత్రజ్యోతి తగ్గిపోవును. కాని కొంద రజ్ఞానులు పొడుము పీల్చినచో నేత్రజ్యోతి వృద్ధియగు నని తలంచుచున్నారు. నిజమునకు పొడుము పీల్చుటచే నేత్రముల యొక్క జ్ఞాననాడులు దుర్బలమగును. మఱియు నేత్రములనుండి నీరుగార నారంభించును. అందువల్ల కండ్లయందున్న వేడి తగ్గిపోవునని పొడుముపీల్చుట వృద్ధి జేయుచున్నారు. పొగ తగిలినంతనే కండ్లనుండి నీరుకారసాగును. కాబట్టి వేడితగ్గి నేత్రజ్యోతి పెంపగునని తలంచి పొగలోనే ఉండసాగినఎడల నట్టివాడవశ్యము గ్రుడ్డివాడగును. ఏడ్చినను కండ్లనుండి నీరు కారును. కాబట్టి యేడ్చుటచే నేత్రజ్యోతి వర్ధిల్లునని తలంచవలయునా? నేత్రములను తడిపి చల్లగా నుంచుటకు కండ్లపొరల మాంసగ్రంథుల యందు కూడి యున్న జలము పొడుము పీల్చుటచే నకారణముగా కాఱి పోవును. అందువలన మాంసగ్రంథులలో మరల

క్రొత్త నీటిని సమకూర్చుటకు నాడు లధిక పరిశ్రమ చేయవలసి వచ్చును. అప్పుడు లాభమునకు బదులు నష్టమే కలుగును. జోళ్ళు తగిలించుకొనవలసి వచ్చును.

ప్లీమథ్‌లో మి. కామింగ్జ అను పేరుగలవాడొకడుండెను. ౨౦ సంవత్సరములు వచ్చువఱ కతని నేత్రములు, శరీరము మిగుల నారోగ్యముగ నుండెను. అనంతర మతడు పొడుము పీల్చుట నేర్చుకొనెను. ౨౫ వత్సరములు వచ్చుసరికి చుట్టకాల్చుట కూడ నలవాటయ్యెను. ౩౦ సంవత్సరములవర కతడట్లు పొగాకు దుర్వ్యసనములో బడియుండెను. అంతట నతని యారోగ్యము చెడి శరీరము రోగగ్రస్తమయ్యెను. ఇంద్రియములు చెడిపోయెను. ౩౫ వర్షములు వచ్చుసరికి జోడులేనిదే యొక్క అక్షరమైనను చదువలేకపోయెను. చెవులలో నగారావాయించినట్లు మ్రోగసాగెను. కుడిచెవి పూర్తిగా చెవుడుపడెను. ఈవిధముగా ౧౦ సంవత్సరము లుండెను. తదనంతరము నా (డాక్టరు మసిగారి) సలహావల్ల నతడు పొగాకు సంబంధమును త్యజించెను. అనంతర మొకనెలకే చెవుడుపోయి మాట బాగుగా వినబడసాగెను. కండ్లుకూడా కొన్నిమాసములకు బాగుపడి జోడుతో పనిలేకపోయెను.

ఇతనికి త్రాగుడు మొదలగు నితర దుర్వ్యసనము లేమియు లేవు. పొగాకు వ్యవహారముతో నున్నపుడు తినుచున్న యాహారమునే వదలిపెట్టినతరువాతకూడ తినుచుండెను. కాబట్టి పొగాకుసేవనవలననే యాతని జ్ఞానేంద్రియములు చెడిపోయెనని సిద్ధాంతమగుచున్నది.

ఇట్టి వనేక దృష్టాంతములలో పొగాకు జ్ఞానేంద్రియ ములను పాడుచేయుట నిశ్చయమని డాక్టర్లు నుడువుచున్నారు. కాబట్టి అట్టి పొగాకు నెవ్వరు సేవించకుందురుగాత మని విన్న వించుచున్నాఁడ.

చ॥ విషయుతమై మహోగ్రతరవేగ దురాగతకర్మయుక్తమై
వశగతమై వినాశపరివర్తనకాలగతాంతరాత్మమై
కసటున కాదియై వికట కల్మషపూర్ణ విపత్పరాగమై
వసుధలోఁ బొగాకు మీఱె నిటు వర్ణనఁగాంచెను
మానవాళిలోన్.

—శ్రీ రాజయోగీంద్ర సోదరులు.

పెద్దవా రేదిచేసిన పిల్లలది చేయ నారంభింతురు.

పొగాకు త్రాగుటనేర్చుకొనుట చాలవఱకు తలి దండ్రులే కారకులు. తండ్రి చుట్టకాల్చుచుండ బిడ్డచూచి యవివేకముతో తన కది గావలయునని యేడ్చినయెడల సామా న్యముగా ముద్దుకొఱకు తన యెంగిలిచుట్ట నిచ్చియో లేక చిన్న చుట్టజుట్టి యిచ్చియో బిడ్డల నోదార్చు తండ్రు లెందరో గలరు. * కాబట్టి యీవిధముగా నతిబాల్యమునందే కొందఱుబాలురు పొగాకుత్రాగుట నేర్చుకొని తమ జీవితకాలమంతయు నీదురభ్యా సమునకు దాసానుదాసులయి పలుకష్టముల పాలగుచున్నారనుట యిసుమంతయు నతిశయోక్తి కానేరదు.

---

* ఈ విధముగా చుట్టకాల్చుట నేర్చుకొన్నవారిలో నే నగ్రగణ్యుడనని చెప్పినను చెప్పవచ్చును. ఏలయన నాకు ౫ సంవత్సరముల వయస్సురాక పూర్వమే మాతండ్రిగారి గారాబమువలన చుట్టకాల్చుట నేర్పిరి, నేర్చు కొంటిని. (లేఖకుడు)

# పొగాకు - దంతరోగములు

కొందఱిప్పుడు పొగాకు త్రాగుటవలన గొప్పలాభము గలదనుచున్నారు. కాని వాస్తవముగా పొగచుట్టవలన నేవిధమైనలాభము కలుగజాలదు. పొగాకు త్రాగుటవలన నెన్నికష్టనష్టములు సంభవించినను పండ్లుమాత్రము గట్టిపడునని కొందరనుచున్నారు. కాని యిది మట్టితినుటచే నెన్నికష్టము లాపాదించినను ఆకలి తీరుననుటవలె నున్నది. కాబట్టి యెవరినోటియందలి మాంసహారాహార బాగుగా నుండునో ఎవరిజఠరాగ్ని, అన్నాశయము రోగరహితముగా నుండునో వారిదంతములే గట్టిగా నుండును. పొగాకు త్రాగినను, నమలినను, పొడుముపీల్చినను, శరీరశాస్త్రానుసారము దంతమూలములు శిథిలమగుననియు, పంటి చిగుళ్లు చెడిపోవుననియు, అన్నాశయమునకు, జఠరాగ్నికి విశేషనష్టము కలుగుననియు విదితమగుచున్నది. పొగచుట్టకాల్చు దురభ్యాసము గలవారి దంతములను నిదానించి చూచినయెడల పొగత్రాగనివారి పళ్ళకంటె దృఢముగానున్నదియు, లేనిదియు తెలియగలదు. కాని పండ్లుతోమకపోవుటచేగాని యేదైన జబ్బుచేగాని, త్రాగుడు మున్నగు దురభ్యాసములచేగాని చెడినవారి దంతములను పొగాకు త్రాగువారిపండ్లతో కలుపగూడదు. ఏలయన పొగాకుత్రాగువారు దంతరక్షణ కితరనియమములను పాలించినచో నట్టివారి దంతములు దంతరక్షణ లేమియు పాలించనివారి పండ్లకంటె బాగుగా నుండవచ్చును. కాని దురభ్యాసము లేక దంతరక్షణోపాయమార్గము నవలంబించువారి పండ్లకంటె కదాపి బాగుగా నుండజాలవు.

"పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసము గలవారిలో కొందఱి గడ్డములు బాధను గ్రహింపజాలవు. అందువలన వారు పొగాకు త్రాగుటచే గడ్డములకు బాధ కలుగనేరదని తలంచు చున్నారు. కాని వారట్లు తలంచుటకు కారణము బాధ గ్రహించగల గడ్డపు నాడులు పొగాకువిషమువలన బండ బారుటయే గాని వేరొండు గాదు. దీని నజ్ఞానులు పొగాకు వలన గలిగిన లాభమని తలంచుచున్నారు. పొగాకు త్రాగు వారిలో వృద్ధాప్యము వఱకు పండ్లు చెడిపోనివారు- అథవా ఊడిపోని వారెచ్చటనైన నరుదుగా నుండవచ్చును. కాని యటువంటి వాని నాదర్శముగ తీసికొని పొగాకు త్రాగినను, నమలినను, పల్లు చెడిపోవని తలంచగూడదు. ఏలయన త్రాగుబోతుకూడ నొకప్పుడు దీర్ఘజీవి కావచ్చుకాని యంత మాత్రమున సారా త్రాగి దీర్ఘాయువును పొందవచ్చుననియు, గొంతువఱకు కూరి కూరి తిన్నవాని కా మరునా డజీర్తిచేయక పోయినచో గొంతువఱకు వ్రేలుపెట్టిన నందునట్లు తిన్నను నజీర్తిచేయదనియు విశ్వసించబడునా ? కదా పి విశ్వసించ బడజాలదు. కాబట్టి పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసము గలవారి పండ్లు తొందరగా నూడిపోకపోయినను చెడిపోవుట మాత్రము తప్పదు. పరీక్షించి చూడవచ్చును.

పొగాకు తీవ్రమైన విషమనియు, దానిలో రక్తనాడులను శిథిలపర్చుగుణము గలదనియు డాక్టర్ల సిద్ధాంతము. కాబట్టి పొగాకువలన దంతములకు హాని కలుగుననుటకు సందేహము లేదు.

మానవుడు జీవించియున్నంతవఱకు తప్పక పండ్లుండ వలయుననియే దయామయుడగు నీశ్వరుని—అధనా — ప్రకృతి యొక్క నియమము. కాని యట్టి ప్రకృతి నియమమునకు విరుద్ధముగా పొగాకు త్రాగియు, నమలియు, పొడుము పీల్చియు ౪౦—౫౦ సంవత్సరముల లోపలనే వానిని—దంతములను—పాడు చేసి బోసినోటి బొంద లగుట మహాఘోరపాపము.

"పొగాకువిషము పండ్లకు నష్టము కలిగించును."

—డాక్టరు. రష్ గారు.

## పొగాకు - గ్రుడ్డితనము

"పొగాకు త్రాగే యలవాటుకలవారికి రంగులు, అందు ముఖ్యముగా ఎరుపు, ఆకుపచ్చరంగులు కనబడవు. చత్వారము త్వరగా వచ్చును. నల్లగ్రుడ్డుపై నొక విధమైన పొర యేర్పడి చూపు మధ్యమగును." —జార్జి. కే. అబ్బటు. ఎం. డి. గారు.

"పొగాకు దృష్టిని చెఱుచును. అమితముగా పొడుము పీల్చిన దృష్టిబలమును తగ్గించును." —వస్తుగుణదీపిక

## పొగాకు - క్షయ

క్షయ శ్వాసకోశముల రోగము. చెడుగాలి పీల్చుటచే శ్వాసకోశములురోగగ్రస్తమగుచున్నవి. కాబట్టి చెడువాయువును పీల్చుటయే క్షయరోగమునకు ప్రధానకారణము. మనము వదలిన గాలినే తిరిగి పీల్చుట అపాయకరము. కనుకనే ముఖము కప్పుకొని పరుండుట ఆరోగ్యశాస్త్రమున నిషేధింపబడెను. కాబట్టి నికోటైన్ విషాణువులతో గూడినపొగను ప్రతిదినము

గంటలకొలది పీల్చుచుండుట శ్వాసకోశములు రోగాగారమగు ననియే రాద్ధాంతము.

"పొగాకు త్రాగుటవలన యువకులు తఱచుగా క్షయ రోగు లగుచున్నారు." అని ఇంగ్లండు మెట్రోపోలిటిన్ ఫ్రీ హాస్పటల్ ప్రధాన డాక్టరుగారు "పబ్లిక్ హెల్తు" అను పత్రిక యందు వ్రాసియున్నారు.

"పొగాకు త్రాగుటవలన మొదట పొడిదగ్గు, గొంతు నొప్పి, యేర్పడి తుదకు క్షయదగ్గుగా మారుచున్నది."

—డాక్టరు సుబుధచంద్రమిత్ర. ఎల్. ఎం. ఎస్. గారు.

"పొగాకు త్రాగు దురలవాటువలన మంచి మంచి నవ యువకు లనేకులు క్షయరోగమున కాహుతియగుచున్నారు. ఇది నా నిత్యానుభవమైనవిషయము. పొగాకు పొగవలన శ్వాసనాళములు కుళ్ళి యచట క్షయరోగక్రిములుండుటకు స్థాన మేర్పడుచున్నది."

—ప్రొఫెసర్. సలీమెన్ గారు.

"పొగాకు త్రాగుటవలన గొంతులో ఫుండు జనించి, గుండె భారమై క్షయదగ్గు జనించుచున్నది."

—కవిరాజ యామినీభూషణ్‌రాయ్. ఎం. ఏ. ఎం. బి. గారు.

"చుట్టకాల్చుటచే ఊపిరితిత్తులు, కంఠము చెడి క్షయ దగ్గుకు మార్గమేర్పడును."

—ఏ. సి. సెల్మన్ ఎం. డి. గారు.

## పొగాకు—హృద్రోగము

క్షయ, హృద్రోగము ముఖ్యముగా పొగాకువలననే జనించుచున్నవి. ఏలయన, పొగాకువిషము మొదట నీ రెంటిని ఆక్రమించి గుండెయొక్క ఆవరణాత్మకచక్రమును మొద్దుబాఱ

జేయును. అందువలన హృదయచలనము తగ్గిపోవును, అదియే హృదయరోగము_అథవా_హృద్రోగ మనబడుచున్నది. పొగాకు త్రాగువారి నాడులగతినిపరీక్షించినచో ప్రత్యక్షప్రమాణములు కనుబడును.

కొన్ని సంవత్సరములక్రిందట అమెరికా యుద్యోగీయులు నావికాపాఠశాలా ప్రవేశమునకై దరఖాస్తుచేసిరి. ౪౧౨ మంది యువకులను పరీక్షించి వారిలో ౨౯౦ గురుని నిరాకరించిరి. ఏలయన ఈ ౨౯౦ గురును పొగాకు నుపయోగించుటచే గుండెలను మఱియు నితర ముఖ్యావయవములను శాశ్వతముగా పాడుచేసికొనిరి.

"పొగాకు, కాఫీ త్రాగుటచే గుండెదడరోగము జనించును."

—సారూప్యాపథ శాస్త్రము.

"పొగాకు నష్టమును కలుగజేయు నవయవములలో ముఖ్యమైనది గుండె. పొగాకుపొగవలన దానియందు సాధారణమైన చలన మేర్పడి యది వికృతిరూపమును దాల్చును. మొదట పొగాకుత్రాగినపుడు గుండెహద్దుమీరి యతివేగముగా కొట్టుకొనును. కాని తరువాత పొగాకుత్రాగుట వృద్ధియైన కొలదియు ౫౬ దెబ్బలకొక దెబ్బ యాగిపోయి మిగుల నెమ్మదిగా కొట్టుకొనును. ఈ విధముగా ౫౬ దెబ్బలకొకే పర్యాయ మాగిపోయినయెడల వెంటనే మరణము సంభవించును కట్టెలపొగవలన వంటయింటికి పట్టుగతియే పొగాకుపొగవలన గుండెకు పట్టును."

—డాక్టరు యాలిన్సన్ గారు.

"పొగాకు కార్జముయొక్క పనిని చెఱచును."
"పొగాకు గుండెదడను, గుండెనొప్పిని పుట్టించును."
"పొగాకు గుండెలలో వేడినిపుట్టించి ఊపిరిత్తునార్చును."
(వస్తుగుణదీపిక.)

## పొ గా కు — అ జీ ర్ణి

పొగాకు త్రాగుటవలన దంతమూలములు శిథిలమై పల్లు నిర్బలమగునని పూర్వము చెప్పియుంటిమి. బలములేని ఎద్దు నాగలి దున్నలేనట్లు నిర్బలమైన దంతములతో నన్నము బాగుగా నమలుటకు వీలుపడదు. తక్కువగా నమలబడిన పదార్థము లాలాజలములో కలియకపోవుటచే నది సరిగా జీర్ణముకాదు. కాబట్టి పొగాకు త్రాగువారి జీర్ణకోశము బాగుగా పనిచేయజాలదని సిద్ధాంతమగుచున్నది. ప్రారంభదశలో పల్లు చెడవు గాని క్రమేణ ౪౦—౫౦ సంవత్సరములు వచ్చుసరికి శిథిలమైయూడిపో నారంభించును. కాబట్టి పొగాకు త్రాగువారి జీర్ణకోశము ౪౦—౫౦ సంవత్సరములు వచ్చుసరికి నిస్సందేహముగా దుర్బలమగును.

మఱియు, పొగాకు త్రాగినను, నమలినను, లాలాజలము—పచనక్రియకు సాయపడు ఉమ్మి—వృథాగా పడిపోవును. అనగా ఉమ్మివేయుట అధికమగును. కాబట్టి కావలసినంత లాలాజలము జీర్ణకోశమునకు చేరదు. అందువలన అన్నము సరిగా జీర్ణముకాదు. ఒకవేళ పొగాకు త్రాగువారికి, నమలువారికి ఉమ్మివేయుట అలవాటులేనిచో పొగాకు విషముతో నిండిన—ఉమ్మి జీర్ణకోశమునకు చేరి జఠరాగ్నిని, జీర్ణకోశమును,

పాడుచేయును. మఱియు నింతేగాక చుట్టయొక్క నేడిపొగ లాలాజల మూరునాడులను మొద్దుబాఱ జేయును. మఱియు కడుపులోనికి గాలిని జేర్చి నిజమైన యాకలిని, రుచిని, నాశనము చేయును.

పొగాకు త్రాగుటవలన జీర్ణకోశము బాగుపడి జఠరాగ్ని వృద్ధియగునేని జైళ్లలో ఖైదీలకు పొగాకు లభించక పోవడమువలనను చుట్టకాల్చుట మానివేసినందువలనను నన్నము బాగుగా జీర్ణము కాగూడదుకదా? అట్లెందుకు జరుగుట లేదు? కాబట్టి పొగాకు త్రాగుటచే నజీర్ణరోగము జనించుననియే సిద్ధమగుచున్నది. మఱియు నింతేగాక పొగాకు త్రాగుటచే నజీర్ణరోగము జనించునని యనేక డాక్టర్లు అనుభవపూర్వకముగా చెప్పుచున్నారు. వాని నీ క్రింద జూడనగును.

"పొగాకు త్రాగినను, నమలినను లాలాజలమంతయు వ్యర్థముగా బయటికి బోయి జీర్ణక్రియ బాగుగా జరుగనేరదు. మఱియు నుదరమున గాలి చేరును. దీని నత్యంత దురాగ్రహులు కూడ బాగుగా తెలిసికొనవచ్చును." —డాక్టరు. స్టీఫన్సన్ గారు.

"పొగాకు త్రాగుటవలన నజీర్ణరోగము జనించుచున్నది. తినబడిన పదార్థములు మిగుల నాలస్యముగను, నసంపూర్తిగను జీర్ణమగును. లాలాజల మూరుగ్రంధులు మొద్దుపోవును. ముఖకాంతి మాసిపోవును." —డాక్టరు రష్ గారు.

"పొగాకు త్రాగినయెడల జీర్ణకోశమునకు సహాయము కలుగునని తలంచుట మిగుల పొరపాటు,... పొగాకు త్రాగు

దురభ్యాసము వలన జీర్ణకోశము చెడిపోయిన రోగుల నెందఱనో చూచుచున్నారు.'' —డాక్టరు. మషీగారు.

"మందాగ్నిరోగమునకు ప్రబలకారణము పొగాకు త్రాగు దురలవాటు.'' —డాక్టరు హాసెక్ గారు.

"పొగాకు త్రాగుటవలన లాలాజల మూరు గ్రంథులు మొద్దుబాఱి అజీర్ణ రోగములు జనించుచున్నవి.''

—ప్రొఫెసర్ - హిచకాక్ గారు.

"పొగాకుత్రాగువారిలో నధికసంఖ్యాకు లజీర్ణరోగముచే పీడింపబడుచున్నారు..'' —జర్నల్ ఆఫ్ హెల్తు.

పొగాకుత్రాగువారు జీర్ణకోశము చెడిపోవుటచే నన్నమును రక్తముగా మార్చుశక్తిని గోల్పోయి తుదకు భయంకరమైన అజీర్ణరోగదుఃఖసాగరమున బడుచున్నారు.''

—డాక్టర్. మక్ అవిష్టర్ చేరు.

"నేనుచూచినటువంటి అజీర్ణరోగులందఱు పొగాకు త్రాగు దురలవాటుగలవారే.'' —డాక్టర్. కైలన్ గారు.

"పొగాకు త్రాగుటచే. శుద్ధరక్తమును తయారుచేయు పాచనయంత్రము పాడై నానావిధములైన నజీర్ణరోగములు జనించుచున్నవి. —డాక్టర్. రెగ్లెస్టర్ గారు.

ఇత్యాది ప్రమాణములవలన నిపుడు పొగాకు జీర్ణకోశమును పాడుచేసి భయంకరరోగములను పుట్టించునని పాఠక మహాశయులకు విదితమై యుండవచ్చును.

"ఇది యంతయు డాక్టరయొక్క వదరుబోతుతనమే గాని పొగాకు త్రాగినచో అన్నము భస్మ మగును.'' అని

పొగాకుదాసు లనెదరు. కాని యిటువంటిదురాగ్రహులు తమ పొరపాటు ఫలితము ననుభవింపవలసివచ్చినప్పుడుకూడ నీ పాప ఫలభోగమును మన చెడుప్రవర్తనకారణమున ననుభవింప వలసివచ్చెనని తెలిసికొనజాలరు. అట్టివా రడుగుప్రశ్నలకు సమాధాన ముదాహరణపూర్వకముగా లోగడ జెప్పబడియే యున్నవి. శరీర శాస్త్రపరిజ్ఞానము లేకపోవడముచే వా రట్లను చున్నారేగాని వేరొండుగాదు. కొరడాదెబ్బలవలన గుఱ్ఱము బాగుగా పరుగెత్తునని తలంచుచున్నారేగాని, కొలదికాలము లోనే యలసిపోవునని యెఱుంగరు. ఇట్టిదే పొగాకు, సారా, గంజాయి, భంగు, నల్లమందు మున్నగు మాదకవస్తువుల స్థితికూడను. నిషా నెక్కించినపిమ్మట జ్ఞానతంతువుల కు తేజము గలుగును. అందువలన శక్తిగలిగెనని తెలియును. వాని నిషా దిగినవెంటనే జ్ఞానతంతువులు తిరిగి దుర్బల మగును. అందువలన త్రాగుబోతు నిర్బలుడు, సోమరియు నగుచున్నాడు. కాని యట్టినిర్బలత్వమును, సోమరితనమును పోగొట్టుటకై మరల త్రాగుబోతు తన మాదకవస్తువులను మరల సేవించును. అంతట చుఱుకుదనము వచ్చును. అందువలన నిషా నెక్కించుట లాభ దాయకమని తలంచి దానిని సేవించుట_నిషానెక్కించుట-వృద్ధి జేయుచుండును. ఈ విధముగా మాదకవస్తువులను సేవించుట హెంపుజేయుటచే నతని జీర్ణకోశము మొదలగు నవయవము లన్నియు దుర్బలమై యజీర్తి, మున్నగు మహాభయంకరరోగ ములు జనించుచున్నవి.

"పొగాకు నేవిధముగా నుపయోగించినను నష్టమునే కలుగజేయును. శరీరపోషకత్వగుణము దానియం దిసుమంత

యు లేదు. అది యొకతీవ్రమైన విషము. అది రక్తనాడులలో ప్రవేశించి మొదట జ్ఞానతంతువులకు తేజమును కలుగజేయును. కాని తరువాత వానిచేత నాశక్తిని శిథిలపఱచి తుదకు వానిని మొద్దుబాఱజేయుచున్నది."
టి. యల్. నికోలిస్‌గారు.

"పొగాకు నములుటచే దానివిషము లాలాజలముతో కలిసి లోపల ప్రవేశించును. అందువలన జీర్ణశక్తి నశించి పలు విధములయిన అజీర్తిరోగములు జనించుచున్నవి."

—డాక్టరు కెలాంగ్‌గారు.

"పొగాకు ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని, తగ్గించి నరములకు, మాంసపు కండరములకు బలహీనతను కల్గించును."—వస్తుగుణదీపిక

"పొగాకు దారుణమగు విషము. దీని నెక్కువగా నుపయోగించుటచే శ్వాసకోశములకు పక్షవాతము వచ్చును. అందుచే రోగి మరణించును. ఈ విషము శరీరములో వ్యాపించుచున్నప్పుడును క్రొత్తగా చుట్టకాల్చుచుండునపుడును, వికారము, వాంతు లగుట, శరీరము చల్లబడుట నాడినీరసముగా నుండుట మొదలగు లక్షణములన్నియు కనబడును. ఇది దీర్ఘస్థితి నొందినప్పుడు గుండెలదడ, యెక్కువగా కొట్టుకొనుట, హృదయ మతిచంచలముగ నుండుట, కొందరిలో నిద్రలేకపోవుటయు గల్గును. ఒకేకాలమందు పెక్కుచుట్టలు కాల్చినయెడల మూత్రము హెచ్చగును. ఈ విషమువలన జఠరసంబంధమగు జబ్బులు వచ్చును. ముక్కులోను, కంఠములోను జలుబు సంబంధమగు లక్షణములు బయలుదేరును. తొందర తొందరగా జలుబు చేయుచుండును. పొగాకు మిక్కుటముగా నుపయో

గించుటచే నరములశక్తి పూర్తిగా నశించి మెదడు చెడిపోవును. కాఫీ దీనిగుణములను హెచ్చుచేయును." —సారూప్యౌషధశాస్త్రము.

"పొగాకు, సిగరెట్లు, కాల్చడంవల్ల రక్తనాళములు గట్టిపడిపోవును. ఆకలి మందగించును. గుండె దడదడలాడును."

—జార్జి. కే. అబ్బటు. ఎం. డి. గారు.

"పొగాకు త్రాగుటచే లాలాజల మూరించుగ్రంథులు లాలాజలము నూరించి యూరించి యలసిపోవును. అందువలన నజీర్తి మొదలగు మహాభయంకరరోగములు జనించుచున్నవి."

—పొగాకు నిషేధ సంఘము. న్యూయార్కు.

"చుట్ట లధికముగా కాల్చుటచే మలబద్ధకరోగము జనించును." —సారూప్యౌషధశాస్త్రము.

సీ॥ అంటినచో జన్మకత్తృష్ణతనుఁగూర్చి
వదలజాలని దుష్టవస్తువేది ?
అలవాటు పూర్తిగానైయున్నచో దన
కై దూర మేగించఁగలుగునేది ?
స్వేచ్ఛగా పలుచోట్ల బిచ్చమెత్తగజేయు
నత్యంతనీచపదార్థ మేది ?
తినినవస్తువు లట్టెననుగా జీర్ణించు
ననిపించు ఘోరకాలాహి యేది ?
అట్టి పొగచుట్టపై సదా పెట్టి దృష్టి
జీర్ణరసములు మొదలంటఁ జెరిచివైచి
రోగసింహాసనంబెక్కి రొష్టుజెంది
చిక్కుగొనుచుందు రెందరో తిక్కనరులు.

—శ్రీ రాజయోగీంద్ర సోదరులు.

## పొగాకు — పక్షవాతము

పొగాకు త్రాగుటచే శరీరనాడులు, మాంసగ్రంధులు, నిర్బల మగును. నాడులు, పృష్ఠభాగము బలహీనమగుటచే పక్ష వాత రోగము జనించుచున్నది. ఇందువలన దృష్టిపాతరజ్జువులు చెడి నేత్రజ్యోతి తగ్గిపోవుచున్నది. మూతి వంకరలు తిరుగు చున్నది.

"పొగాకు త్రాగుటచే పక్షవాతరోగము వచ్చుచున్నది"

—కవిరాజ యామినీభూషణ్ రాయ్, ఎం. ఎ., ఎం. బి. గారు.

"పొగాకు త్రాగడంవల్ల చేతులు, వ్రేళ్లు, విస్తారముగా వడఁకును."

—జార్జి, కే. అబ్బటు, ఎం. డి. గారు.

"పొగాకు పక్షవాతమును కలుగజేయును".

వస్తుగుణదీపిక.

## పొగాకు — పిచ్చి

"పొగాకు పొగ ఆవిరిరూపమున తిన్నగా మెదడునకు చేరి యచటి జ్ఞాననాడీకేంద్రములను బండబాఱజేయును. పొగాకు త్రాగుట యధికమైనపిమ్మట పిచ్చెత్తును. చుట్టకాల్చు చెడునలవాటుగలవారే ప్రపంచమునగల పిచ్చివారిలో నధిక సంఖ్యాకులు కనబడుచున్నారు.

"పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసముతో పాటు ప్రపంచమున పిచ్చివారి సంఖ్యకూడా వృద్ధియగుచున్నది".

—డాక్టరు, కైలక్ గారు.

"పొగాకు త్రాగుడు పిచ్చెత్తుట కొక కారణము".

—డాక్టరు, ఫోర్బస్ విన్ స్లో గారు.

## పొగాకు – కొఱుకు రోగము (లేక) సవామేహము.

పొగాకు త్రాగుటవలనను, నములుటవలనను, బుగ్గలు, కటుమొఱలు, పెదవులు, నాలుక మొదలగు వానిపై కొఱుకు రోగము ప్రత్యక్షమగుచున్నది. ఇది అసాధ్యమైన రోగము. భారతదేశమం దీరోగము బుగ్గలు, పెదవులు, నాలుక మొదలగు వానిపై జనించుటకును, విదేశములందు బుగ్గలుపై కనబడుటకును, పొగాకే ప్రధానకారణము. ఇచ్చట నములుట చుట్ట కాల్చుటచేతను, విదేశములందు (Clay Pipe) ద్వారా పొగాకు త్రాగుటచేతను నీ రోగము జనించుచున్నది. ఇది గళరోగమనికూడ ననబడుచున్నది. గళరోగముగా మారినపుడు స్వరభంగమును కలుగజేయుచున్నది. ఊర్ధ్వముగా పెరిగి ముక్కిడిగా పరిణమించుచున్నది. ఇప్పుడు విజ్ఞానలీలభూమి యనబడుచున్న పాశ్చాత్య దేశములయందును నీ రోగమున కింతవఱకు నిశ్చయమైన మందు కనిపెట్టబడలేదు.

### పొగాకు — రాచకురుపు

పొగాకులో నికోటిను అను విషపదార్థ ముండుటయే గాక పొగచుట్టకు నిప్పునంటించి పొగను పీల్చునపుడు చుట్ట కాలుచుండును గాని దానియందుండి హానికరములగు చెడు వాయువులును, రసవాదవస్తువులును జనించును. నికోటినుతో పాటు ఇవికూడ ఆరోగ్యమును పాడుచేయుచు. చుట్టకాల్చుట వలన పిరిడెను, గ్లిసరిను, కార్బను, మోనాక్సయిడు, అమోనియా పికొలినును మున్నగు రసవాదవస్తువులు జనించునని రసవాద శాస్త్రజ్ఞులు కొందఱనుచున్నారు. చుట్టను కాల్చునపుడు మంచి

సువాసన వచ్చుటకు కొందరు వర్తకులు పొగాకుపైని ద్రావకములనుగాని గుండలనుగాని చల్లెదరు. ఇవి తక్కిన విషయములను రూపుమాపజాలవు. ఈవిషయము నిపుడు చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లతోపాటు వక్కలను, కిల్లీని వాడు నవనాగరికులు గమనింతురు గాక.

శరీరము తనపనులను సరిగా నెరవేర్చుకొనుటకు తగిన శక్తిని శరీరమునకు సమకూర్చునట్టి ద్రవ్యములేవియును పొగాకులోగాని, దానిపొగలోగాని లేవు.

పొగచుట్టలనధికముగ కాల్చుటవలనఆకలిమందగించుట, అజీర్తి, గుండెలోమంట, దృష్టిమాంద్యము, గొంతులోను, స్వరపేటికలోను, పొరింక్సులోను మంట, నోటియందరుచి, వికారము, గుండెదడ, నాడీదౌర్బల్యము, పొగాకువలన గుండె, చేయివణుకుట, తలనొప్పి, దగ్గు. తలదిమ్ము, నోటిలో తడి లేకపోవుట, వీర్యబలము తగ్గుట మున్నగునవి సంభవించును.

"ఆమత్వచము" అను పొరకు యెల్లప్పుడును, మంటకలుగును. గాన కొందరికి రాచకురుపు కలుగును. పొగచుట్ట చాలవఱకు కాలినవెనుక మిగిలెడు కడపటి భాగమునందే విషములన్నియు చేరియుండును. నోటిలోని చొంగలోను, పొగాకు చమురులోను, అవి నానియుండును. గాన పెదవులు కాలువఱకు చుట్టకాల్చువారికిని రాచకురుపు కలుగును. పొగాకునందుండు విషము లతిసులభముగ శరీరమునందు వ్యాపించి మరణమును కలిగించును."

## మెడికల్ వరల్డు - అమెరికా

యోధుడును, అధ్యక్షుడునగు జనరలు గ్రాంటును అతని కొమారుడును, పొగాకు వాడుటవలన వారి కిద్దఱికిని గొంతులో రాచకురుపులు కలిగి వాటివలననే వారిద్దరును భరింప నలవిగాని బాధపడి మృతినొందిరి."

—(గుడ్ హెల్తు (అమె. సం. రా.)

## పొగాకు - చర్మవ్యాధులు

పొగాకు కార్ఖానా—కంపెనీలయందు పనిచేయు పని వారికి ప్రత్యేకముగా నెటువంటి ఆరోగ్యభంగకరమైన అనర్థములు వాటిల్లునది జినీవాలో అంతర్జాతీయ కార్మికశాఖ కార్యాలయమువారు ప్రచురించిన "శారీరశ్రామికారోగ్యవిధానము" అను గ్రంథమునం దీక్రిందివిధముగ వ్రాయబడినది.

"పొగాకు గాని, దాని దుమ్ముగాని, సారముగాని దేహమునకు తరచు నంటుకొనుచుండినయెడల చర్మవ్యాధులు పుట్టును. ఆచీడ తరచు చేతులవెనుక భాగములకును, వీపునకును సంభవించును. చేతులను బాగుగా కడుగుకొనని కారణమున మర్మస్థానముల కది ముఖ్యముగా వ్యాపించును. పొగాకువలన ముఖ్యముగా శ్వాసకోశవ్యాధులు సంభవించును. జీర్ణకోశము చెడును. కండ్లకు జబ్బుచేయును. కనురెప్పలకు ముఖ్యముగా దురద సంభవించును. ఇట్టి వ్యాధి బాధలవలన ఆయువు క్షీణమగును."

## పొగాకు — అకాలమృత్యువు

సుప్రసిద్ధ డాక్టరు, ఎస్. కూపరు (బోస్టన్) గారికి దిన మంతయు పొడుము పీల్చుటయే పనిగ నుండెడిది. అందు వలన నతనికి మెదడురోగము జనించి దానితోనే యత డకాల మృత్యువు వాతబడెను. అత డట్లు మరణించినపిమ్మట పరీక్ష చేసి చూడగా మెదడువఱకు నుండు ముక్కు రంధ్రములో మధ్య పొడుముతో నేర్పడిన గోలీ లడ్డుపడియుండెను. ఈ విషయమునుగూర్చి మస్తిష్క విద (Phrenclogy) లో అనగా శిరస్సు, ముఖము చూచి గుణదోషములను, రోగములను కనిపెట్టుటలో పేరొందిన ప్రొఫెసర్ నెల్సన్ సాయిజ్ గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు.

" ఇపు డత్యంతారోగ్యముగను, బలముగను, కనబడు చున్నవారిలో నిండు యౌవనవంతు లధికముగా మరణించుట సాధారణమైన విషయమయ్యెను. అట్టి వా రధికముగా హృద్రోగము వలనను, మెదడునకు రక్త మెక్కుటవలనను మరణించుచున్నారని చెప్పబడుచున్నది. కాని యిట్టివారి మరణములనుగూర్చి విచారించుటవలన నూటికి ౯౯ గురు పొగాకు, కాఫీ, గరంమసాళా మొదలగు సంబారముల నధికముగా నుపయోగించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. కాబట్టి గుండె మొదలగు ముఖ్యావయవములయొక్క సుచారుక్రియ ఆధారపడియున్న జ్ఞాననాడులకు పొగాకు, కాఫీ, గరంమసాళా మున్నగువానివలన మిగుల హాని కలుగుచున్నది. మఱియు వీనిని నిత్యము నధికముగా నుపయోగించువారిగుండెకు,

అథవా మెదడున కకస్మాత్తుగా నాటంకము కలుగును. అనగా శరీర మెప్పుడును బాగుగనే కనబడుచుండును. కాని అకస్మాత్తుగా శూలబుట్టును. శరీరము ముడుచుకొని నేలబడును. ఒక్క మాటయినను రాదు. హృదయచలనము బందగునుకు.

ఇక్లే న్యూయార్కు టైమ్సుపత్రికా సంపాదకులయిన, డికన్సు ,హెనరీ జే. రెమోణ్ మొదలగువారు మరణించిరి.

ఱొమ్ములో నేదైన బాధ జనించుటయు, వెంటనే పొగాకు కాఫీ, త్యజించుటయు, తదనంతరము ౧౦, ౨౦, ౩౦ సంవత్సరములవఱకట్టిజబ్బు వారికి రాకపోవుటయు నే ననేకపర్యాయములు చూచితిని.

బ్రూక్లిన్ బ్యాంకు డాక్టరు మిగుల నారోగ్యముగా కనబడుచుండెడివాడు. కాని యతనికి బీడీలుత్రాగెడి యలవాటు గలదు. ఒకనాడు భోజనానంతర మతడు బీడీ త్రాగుచుత్రాగుచునే కాళ్ళు సాచెను. నోటినుండి బీడీ క్రిందబడెను. వరండాలో చిత్తయ్యెను. రెండునిమిషములలో ప్రాణ మెగిరిపోయెను.''

"ఒకవిద్యార్థి మా కాలేజీలో ప్రవేశించినపుడు మిగుల నారోగ్యముగను, బలము గలిగి దృఢముగాను నుండెను. కాని కొంతకాలమున కతనికి బీడీలుకాల్చుట యలవాటయ్యెను. అట్లు కాల్చుట యధికమై కొలదికాలములో నత డకాలమృత్యువువాత బడెను.''

—ప్రొఫెసర్ సలిమెన్‌గారు. యేల్ కాలేజీ.

"పొగాకు నిస్సంశయముగా ఆయు రారోగ్యముల త్రుంచివేయును.''

—డా. జె. టి. జె. బాటిల్‌గారు.

"జర్మనీలో ౧౫, ౨౦ సంవత్సరములవయస్సు గలవారిలో దాదాపు సగమువఱకు పొగాకుత్రాగు నలవాటువలన జనించిన రోగములవలననే మరణించుచున్నారు. పొగాకువలన రక్తము కాలిపోవుచున్నది. పండ్లు, కండ్లు, మెదడు మొదలగున వన్నియు నధికముగా పాడగుచున్నవి.'' అని జర్మను డాక్టర్లనేకు లనుచున్నారు''

"సిగరెట్లు, చుట్టలు మనపిల్లల నకాలమృత్యువున కప్పగించుచున్నవి. వారి తెలివితేటల నాశనము చేయుచున్నవి.''

—డి. ఆనర్‌బుల్ బెజ లిండ్సే.

పొగాకువేసినపొలము విషసంకలిత మగును. దానికి జల మధికము కావలసియుండును. బాగుగా పండి తయారై యున్న పొగతోటకు త్రాచుపాముకూడ నడ్డుపడదు. అచ్చుముగా ♦ పొగదుత్తలతో నన్నమువండినచో తినుటకు వీలుగాదు. అని సామాన్యముగా రైతు లనుచుందురు.

"రాతిమీదబెట్టి పైన రాతితో మొత్తినను చావనటువంటి జలగ పొగాకురసము నొక్కబొట్టువేసినచో నిట్టవ నీల్గి కట్టవ బిగుసుకొని చచ్చును.

"చిలుము, హుక్కా, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు మొదలగు వానివలన నంటురోగములుకూడా వచ్చును.

"అధికముగా పొడుము పీల్చుటచే డాక్టరు మెస్‌లాల్ గారి తండ్రి యకాలమరణము నొందెను. —డాక్టరు, రష్‌గారు.

♦ పొగదుత్తలతో నన్నము వండిన తినుటకు వీలుకా దనువిషయము గుంటూరుజిల్లా తాడికొండలో నున్నపు డొకసంవత్సరముపాటు అనుభవమయ్యెను. (లేఖకుడు)

"అమెరికాలో నొక భీమాకంపెనీవారు ఆ కంపెనీలో అరువదియేండ్లలో భీమాచేసిన ౧౮౦,౦౦౦ మందిలో పొగాకు నుపయోగించనివారికంటె నుపయోగించినవా రధికముగా మరణించినట్లు కనిపెట్టిరి. నలుబదియవ యేట చనిపోయిన చుట్టకాల్చని నలుగురకు, చుట్టకాల్చువారు నలుబదియవ యేట నైదుగురు చనిపోయిరి.

విషకాంతయగు నికోటిను యిదివఱకు యేడవఎడ్వర్డు రాజును సంహరించినది. ఇపుడు ఎడ్వర్డురాజుకుమారు డగు ఐదవజార్జిరాజునుగూడ కబళించినది. ఈరాజుల నిద్దరిని పీడించిన వ్యాధులు ప్రాణములు తీయదగినట్టి వ్యాధులు కావు. వీరి హృదయములు బలముగ నుండినచో వ్యాధులు నివారణయగువరకును శరీరచక్రము సరిగా పనిచేయుచునే యుండును. వ్యాధిని కుదర్చ గలశక్తి శరీరమునకు సహజముగ కలదు. గాన వ్యాధికూడ కుదురును. అందువలన వీరు త్వరలోనే ఆరోగ్యమును బడసి యుందురు. కాని వీరు బాల్యమునుండియు పొగాకు నధికముగ నుపయోగించుచుండుటవలన హృదయములోను తక్కిన ముఖ్యావయవము లన్నిటిలోను నిలువయుండునట్టి ప్రాణశక్తియంతయు నంతరించిపోవుటవలన సామాన్యవ్యాధులే వీరిప్రాణములను తీయగలిగెను.

నికోటిను అను విషము హృదయమును పాడుచేయును. ఇతర రక్తనాళములు ముడుచుకొనునట్లు చేయును. గాన హృదయ మధికముగ పనిచేయవలసియుండును. కాని హృదయ కండరముల పొరలలో నిది విషమును పుట్టించునుగాన హృదయము సరిగ పనిచేయజాలదు.

ఈ నికోటిను విషము ఎడ్వర్డుజార్జిచక్రవర్తుల కెట్టి హానిని కలిగించెనో అట్టినష్టమునే యిపుడు అమెరికా మున్నగు నాగరకదేశము లన్నిటిలోను కోట్లకొలది ప్రజలకుకూడ కలిగించుచున్నది. గొప్పగొప్ప పొగాకు కంపెనీలవారు ప్రజలకీవిషయమును ప్రయోగించుటకు మహామారణసన్నాహ మొనరించుచున్నారు. స్వలాభముకొఱకు మానవసంఘమును రూపుమాపబూనిన కర్కశహృదయులగు నీకంపెనీలవారు పన్నిన వలలో అమాయకులగు స్త్రీలును గర్భవతులును పురుషులును, బిడ్డలును గూడ కోట్లకొలదిగ తగుల్కొని అకాలమరణముల పాలగుచున్నారు.

పొగాకు వలన ప్రపంచమున పురుషులును, స్త్రీలును, బిడ్డలును కోట్లకొలదిగ మృతి నొందుచుండ విద్యాధికు లెంతకాల మిటుల మిన్నకుండగలరు ? —(గుడుహెల్తు.(అ. సం. రా.)

సీ॥ హృదయదౌర్బల్యంబు నొదవించి వేగానఁ
జావునుం గూర్చు గంజాయిసేవ
వీర్యనాశముసల్పి శౌర్యం బడంగించి
గడిగండమునుదెచ్చు గుడిగుడి పొగ
బీజనాశముఁ జేసి తేజంబు తెగటార్చి
బెట్టిదముల్ సల్పు చుట్టతిక్క
దేహేంద్రియముల కుద్రేకంబు బుట్టించు
తెలుచుగా పాడుమద్దత్తుపీల్పు

అకట! విజ్ఞానశోభితంబైన భరత
మాతకడుపున జన్మించి వీతరాగ
చిహ్నములఁ బూని వర్తించి స్మితపడక
చుట్టలనుగాల్చి చెడు కేల సుజనులార!

సీ॥ ఆలయంబులచుట్ట నతిహేయ మని నెంచి
విడుచుకారణ మేమొ నుడువరయ్య
సభలలో పొగచుట్ట చాటుచాటుగఁ బెట్టి
దాచఁ గారణ మేమొ తలచరయ్య
ఆశ్రమస్థులు చుట్ట దూష్యకరం బంచు
నెంచుకారణ మేమొ కాంచరయ్య
జ్ఞానార్జనకు చుట్ట చాల యనర్థకం
బైనకారణ మేమొ యరయరయ్య
ప్రకృతివైచిత్ర్యమును గుర్తుపట్టలేక
దుష్ప్రవర్తనమునకొప్పి తుచ్ఛమైన
పాడుపొగచుట్ట నభ్యాసపఱచి వేగ
నంతకుని డాయబోకుడీ! యార్యులార!

(శ్రీ రాజయోగీంద్ర సోదరులు, హఠయోగాశ్రమము, యేనుగవానిలంక.)

## పొగాకు—నపుంసకత్వము

"నపుంసకత్వమునకు పొగాకు ముఖ్యకారణమని నా స్వానుభవమువలన కనుగొంటిని. నాదగ్గఱకు వచ్చినవారి నెల్ల నడుగుచుంటిని, మీకుకావలసినది విషయసుఖమా? పొగాకా? ఈ రెంటిలో నేదైన నొక్కదానినే ప్రేమించవలసియుండును పొగాకును ప్రేమించునెడల విషయసుఖములపై నాశ వదులు

కొనుడు" వాస్తవముగ పొగాకు త్రాగుటచే శరీరనాడు లన్నియు శిథిలమగుచున్నవి. కాని అప్పుడప్పుడు దీని దుష్పరిణామము శరీరముపై కొంచ మాలస్యముగ ప్రకటితమగుచుండును. మొట్టమొదట దీనిప్రభావము శరీరావయవములలో దుర్బలమగువానిపై బడును. అందువలన పురుషుడు తన జననేంద్రియము నధికముగా నుపయోగించుచున్నాడు. ఏలయన పొగాకువిష మీదుర్బలదలితాంగమును ప్రథమమున బహు సులభముగా తన స్వాధీనము చేసికొనుచున్నవి."

—డాక్టరు ఫూట్ గారు.

"పొగాకు విషప్రభావము జననేంద్రియముపై మిగుల చెడుగా పరిణమించుటచే సంతానోత్పత్తి కాటంకము గలుగుచున్నది. స్త్రీపురుషు లిరువురకు పొగాకుత్రాగు నలవాటుగల చోట తఱచు సంతాన మభావముగనే కనుబడుచున్నది. దీని నధికముగా నుపయోగించుటచే స్త్రీ వంధ్యయగుచున్నది. పురుషుడు నపుంసకు డగుచున్నాడు."

అమెరికాయందు పొగాకుకంపెనీలలో పనిచేయుస్త్రీ లధికముగా గొడ్రాండ్రగుచున్నారు" —డాక్టర్ నికోల్ సుగారు.

సోదరీమతల్లులారా! రోగోత్పాదకావయవములుగల వారికిని నేహ్యమైనపొగాకు, సారాయి మొదలగునవి సేవించు దుర్వ్యసనములుగల పామరులకును సదా దూరముగా నుండవలయునని నాసలహా. ఏలయన నట్టివారు మిగుల విషయాంధులైయుందురు. పొగాకు, సారా మొదలగువాని సంబంధము దివాంధమువంటిది. పొగాకు, సారా యీ రెండును

దరిద్రునిగను, రోగిగను, ముక్కోపిగను, అల్పాయుష్కునిగను జేయుచున్నవి. కాబట్టి సోదరీమణులారా? స్వానుభవపూర్వకముగా చెప్పుచున్న నామాటలను ధ్యానపూర్వకముగా వినుడు. పొగాకు మొదలగు మాదకవస్తువుల సేవించువారిని వివాహమాడుమని నేడే నిశ్చయించుకొనుడు. అట్టివారిని వివాహమాడుటకంటె బ్రహ్మచారిణులై యుండుటయే సర్వోత్తమము. ఏలయన దుర్వ్యసనములు గలవాడు పతియగుట కయోగ్యుడు" అని డాక్టరు కావణగారు "ది సైన్సు ఆఫ్ న్యూలైఫ్" అను గ్రంథమున వ్రాసియున్నారు.

## పొగాకు — స్మృతి, బుద్ధి, వినాశము.

మెదడు, నరముల త్రాడు చేతితో పట్టుకొనిన దారములవంటి వానితో చేయబడినట్లుండును. ఇవియే నరముల యొక్క దారములు. ప్రతి నరముచివర నొక పెద్దగుడి యుండును. అదియే నరపుగది. ఈ నరపుగదులన్నియు మెదడులోను, నరపు త్రాడులోను నున్నది, మొత్తముమీద నీ నరపుగదులు, మస్తిష్కములో నాలోచన చేయునట్టియు జ్ఞాపకముంచుకొనునట్టియు కండరములను కదలించునట్టియు శరీరము యొక్క ప్రతి భాగమును వశములో నుంచుకొనునట్టియు మెదడులో నున్నవి. తంతివలె శరీరభాగముల మధ్యను మెదడును, నరముల త్రాడుమధ్యను నరముల దారములును శరీరమంతటకు వార్తలు తీసికొని పోవుచుండును.

మెదడు, శరీరవార్తల నన్నింటి నందుకొనుటయే గాక వార్తలనంపి కండరములు కదలునట్లును, గుండె వేగముగాగాని,

నెమ్మదిగాగాని కొట్టుకొనునట్లును, చేయుచున్నది. మనము నడువదలచినరోకల మెదడు కాలికండరముల, కాళ్లను, కదుపు నట్లాజ్ఞాపించును. కంటిద్వారా మెదడునకు వచ్చిన సమాచారము శరీరమునకు దగ్గఱగా పులియున్నదని చెప్పినయెడల మస్తిష్కము కండరములను శీఘ్రముగా కదలిపోవున ట్లా జ్ఞాపించును. వ్రేలునుండి దానికి వేడి తగులుచున్నట్లు మెదడునకును, నరముల ద్వారా దానికిని వార్త నంపగానే చేతికండరములను వ్రేలు నచటినుండి తీసివేయుట కాజ్ఞాపించును. మనకు నరములు లేనియెడల వ్రేలు కాలుచున్నట్లు తెలియక నది కాలిపోవువఱకు నచటనే యుండును.

మెదడు ఆలోచించును, తెలిసికొనును, జ్ఞాపకముంచుకొనును. ప్రేమించును, నిరసించును. మన మేమిచేయవలెనో, ఏమి చెప్పవలయునో, నిశ్చయించును, శరీరావయవముల నేలును. అట్టి మస్తిష్కమును శరీరభాగములతో కలుపు నరము తెగినచో అథవా హాని కలిగినయెడల నా భాగముయొక్క స్పర్శజ్ఞానము నశించును. అది కదలలేదు. దాని కేమియు తెలియదు. పొగాకు త్రాగువానియొక్కయు సెగ రోగమున్నవాని యొక్కయు శరీరములో సగభాగము తిమ్మిరెక్కును. ఏలయన పొగాకుయొక్కయు, సెగరోగముయొక్కయు విషము నరములను పాడుచేయును.

అట్టి నరము లారోగ్యముగా నుండుటకు శరీరమంతయు బలసమన్వితమై యుండవలయును. అందుకు మంచిఆహారము, శుద్ధవాయువు, నిద్ర, మనస్సుయొక్కయు, శరీరముయొక్కయు, పరిశ్రమ, యివ్వియవి యత్యంతావశ్యకములై యున్నవి.

నరములయొక్కయు, శరీరముయొక్కయు, నారోగ్యస్థితి మనస్సుతో సంబంధించియున్నది. దీనికి నిదర్శనము లనేకము గలవు.

శరీరము రోగగ్రస్తమై చెడి నిర్బలమైనపుడు మానసిక శక్తి, స్మరణశక్తి, బుద్ధిబలము మున్నగునవి తగ్గిపోవుట శరీరశాస్త్ర నియమము— అధవా— ప్రకృతినియమము. కాబట్టి ఆరోగ్య వంతుని మానసికశక్తులు బలముగను, రోగగ్రస్తుని మానసిక శక్తులు నిర్బలముగను నుండుటకు కారణము స్పష్టమగుచునే యున్నది. శరీర సర్వావయవముల పోషణయు, మానసిక శక్తు లన్నియు నాధారపడియుండు మెదడుపోషణయు, ప్రతిదినము జనించు శుద్ధరక్తమువలననే బాగుగా జరుగుచున్నది. రోగ గ్రస్తుని జీర్ణశక్తి నిర్బలమగుటచే నూతనరక్తము మిక్కిలి తక్కు వగా జనించుచుండును. ఏ కొంచెమో జనించినను నదియు నశుద్ధముగనే యుండును. అట్టి అశుద్ధ రక్తము మెదడు పోషణకు గడంగుట వలన మెదడు స్వాభావికముగా దుర్బలమగును. అట్టి నిర్బల మస్తిష్కము వలన బలముగల మంచి మానసికశక్తులను పొందగోరుట తైలములేని దివ్వెవలన వెలుతురును బడయ గోరునట్లు నిరర్ధకమగును. మెదడు శరీ రావయవములలో మిగుల గొప్పశక్తులు గలిగినట్టియు, కోమల మైనట్టియు, నాశ్చర్యకరమైనట్టియు నవయవమైయున్నది. అందు వలననే నిత్యము శరీరమున జనించుచున్న రక్తములో ౬ వ భాగము మస్తిష్కపోషణకు వ్యయమై మిగిలిన దానితో నిత రావయవ పోషణ జరుగుచున్నది. అనగా శరీరమున ౬ తుల

ముల రక్తము తయారైనచో నందొకతులము మస్తిష్క పోషణమునకును తక్కిన ౫౯ తు॥ లు నితరావయవముల పోషణకును, వ్యయమగుచుండుననుట. ఇది నియమప్రకారముగా నడచుకొను వాని విషయము. కాని అనియమితాచరణగల వాఁడైనచో అనగా దుర్వ్యసనముల దగులుకొన్న వాఁడైనచో, అథవా మానసిక పరిశ్రమ నధికముగా చేయువాఁడైనచో, చింతాక్రాంతుఁడైనచో, నలసట గలుగువఱకు విద్యాభ్యాసము చేయు వాఁడైనచో, నట్టివాని మస్తిష్కపోషణ కీఁవ భాగము చాలదు. అట్టివాని కతని పరిశ్రమనుబట్టి యధిక రక్త మావశ్యకమై యుండును. కాని పొగాకు త్రాగుటచే జీర్ణకోశము పాడై రక్త నాడులు చెడి మస్తిష్కపోషణ కుపయోగించు శుద్ధ రక్తము కావలసినంత తయారు కాజాలదు. అందువలన మస్తిష్కము దుర్బలమై మానసికశక్తులు నిస్తేజమగును.

—డాక్టరు ఆల్కాటు గారు.

“పొగచుట్ట త్రాగుటచే మస్తిష్కశక్తి దుర్బలమై జ్ఞాపకశక్తియు, నాలోచనాశక్తియు తగ్గిపోవుచున్నది.”

—డాక్టరు స్టివన్సన్ గారు.

“పొగచుట్ట త్రాగుటచే వృద్ధాప్యము రాకపూర్వమే స్మరణశక్తితగ్గి జ్ఞానశూన్యులయినవారి నెందఱినో చూచితి. చూపగలను.”

—డాక్టరు కైలన్ గారు.

“పొగాకు నన్ను సోమరిగను, జడునిగను చేసెను. దాని వలన నా విషయ నిర్ధారణశక్తి సువిచార ప్రకటనశక్తి లుప్తమై పోయెను.”

—గవర్నరు సలివాన్ గారు.

"ఇతరమాదకవస్తువులకంటె పొగాకు ధీశక్తి కమితముగా నష్టమును కలుగజేయును. దీనితో సమానముగా నింద్రియ దౌర్బల్యమును, బుద్ధిబలమును, స్మరణశక్తిని పాడుచేసి చిత్త చాంచల్యమును కలుగజేయు వస్తు వెద్దియునులేదు. మఱియు బృహస్పతిసమానాసాధారణ ప్రజ్ఞాశాలుర ప్రజ్ఞనుకూడ నాశ మొనర్చి తనకు దాసునిగజేసికొని యిష్టమువచ్చినట్లెల్ల నాడించును."
—ప్రొఫెసర్ హిచకాక్‌గారు.

"ఇంతవఱకు పొగాకువలన క్రైస్తవుల బుద్ధిబలమునకు గలిగిన నష్ట మపారము. పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసమువలన దేశోపకారు లెందఱో చెడిపోయిరి. వారి ధీశక్తి యదృశ్య మయ్యెను."
—డాక్టర్ ఫౌలరుగారు.

"పొగాకు త్రాగుటవలన బాలురయొక్కయు, నవయువకులయొక్కయు జ్ఞానతంతువులందు పరివర్తన మేర్పడుచున్నది. మానసికకార్యములు జేయుశక్తి నష్ట మగుచున్నది. స్మరణశక్తి క్షీణించి సోమరు లగుచున్నారు." —డాక్టర్ చున్నీలాల్ బోసుగారు.

"పొగాకుత్రాగుటవలన ధ్యాన, ధారణ, స్మరణశక్తులు దుర్బల మగుచున్నవి." —డాక్టర్ ఇస్టర్‌బెన్సుగారు.

"అధికముగా పొడుము పీల్చుటచే సర్ జాన్ ప్రింగల్ గారి స్మరణశక్తి తగ్గిపోయెను. కాని పొడుము పీల్చుట మానిన పిమ్మట మరల బాగుపడెను". — డాక్టరు, రష్‌గారు.

యూరప్పు, అమెరికా మొదలగు పాశ్చాత్య దేశములందనేక స్కూళ్ళలోను, (కాలేజీలలోను) పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసముగలవారును, లేనివారును ననేకపర్యాయములు పరీక్ష

చేయబడిరి. ఆ పరీక్షలలో పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసము లేని వారు మొదటివారుగా నుత్తీర్ణు లైరి. తప్పినవారిలో నూటికి నూరు గురు పొగాకు త్రాగు చెడు నలవాటుగలవారే యని నిరూపించియున్నారు. కాబట్టి పొగాకు బుద్ధిని పాడుచేయు ననుట స్పష్ట మగుచున్నది.

"బుద్ధినాశాత్ప్రణశ్యతి" (గీత.)

"బుద్ధినాశ మగుటవలన మానవుడు నశించుచున్నాడు".

## పొగాకు _ ఆలస్యము, అశుచిత్వము, అవివేకము, అవినీతి

పొగాకు త్రాగుటవలన మఱికొన్నిదుర్గుణములు మన యందు స్థిరనివాసమేర్పఱచుకొనుచున్న వనుటలో నిసుమంతయు సందియము లేదు. పొగాకుత్రాగువారు మే మితరులకంటె నధికముగ పనిచేయగలమని యెంతబడాయికొట్టినను పొగాకు త్రాగు నలవాటుగలవారు మిగుల సోమరు లగుచున్నారు. ఎట్లన నట్టివా రేదైనపని చేయవలసివచ్చినపుడు చుట్టకాల్చిగాని పొడుముపీల్చిగాని, నోటిలోవేసిగాని పనిలో ప్రవేశించరు. ఇది స్వానుభవము. పరీక్షించవచ్చును. అట్లుచేయుట చుఱుకుదనము నుద్యోగమును ననబడునా ? మానవుని త్వరగా సోమరిపోతును జేయు వస్తువులలో పొగాకు మొదటిది. రోగగ్రస్తుడు చుఱుకుగానుండుట మీ రెచటనైన చూచియుంటిరా ? పొగాకు త్రాగుడువలన మందాగ్నియు పలువిధములైన మెదడురోగములును జనించినపిమ్మట మనుష్యుడు ఉత్సాహముతో నెట్లు శారీరక, మానసిక పరిశ్రమ చేయగలుగును ? యెన్నటికి చేయ

జాలడు. కాబట్టి పొగాకుత్రాగుటలో చిక్కుబడి, శారీరక మానసికశక్తులు క్షీణించి నెమ్మదిగా సోమరు లగుదు రనియే రాద్ధాంతము.

సోమరితనమే ప్రపంచమున మానవునకు గొప్పశత్రువు. సోమరితనమువలన మొదట అశుచిత్వము జనించును. పొగాకు త్రాగువారు సాధారణముగా కాల్చిన చుట్టపీకెలను, సిగరెట్లను, బీడీలను మసిని నింటియందే వేయుచుందురు. మాటిమాటికి నుమ్మి వేయుటకు బయటికి పోలేరు. అందువలన నుమ్మి వేయుట, చీదుట మొదలగు పను లన్నియు నింటిలోనే జరుపుచుందురు. కాబట్టి యిండ్లు, వాకిళ్ళు మలినపదార్థములతో నిండి పెంట దొడ్లగుచుండును. స్వానుభవము. కాబట్టి యీవిషయము చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు కాల్చువారి పడకగదులు ఇండ్లు చూచినచో బాగుగా విదితము గాగలదు. పొగాకు త్రాగువారిచేతులు సదా దుర్గంధముతో గూడి యుండును. పొడుముపీల్చువారి ముక్కు, మీసములు కూడ నింతే! మఱియు పొగాకు త్రాగువారిమీసములు, గడ్డము సాధారణముగా ముఱికితోనే గూడియుండును. మైల వృద్ధియైన కొలదియు మానవు డవినీతిపరు డగుచున్నాడు. ఏలయన శుభ్రతకు,నీతికిని మిగుల దగ్గఱసంబంధముగలదు.మనస్సును,శరీర మును, తనకు సంబంధించినవస్తువులను పరిశుద్ధముగ నుంచుట నీతికి ప్రధానాంగము. కాని పొగాకు త్రాగు నలవాటుగలవారు తమశరీరమును, మనస్సును, వారికి సంబంధించినవస్తువులను పరిశుభ్రముగ నుంచ లేరు. ఈ విషయము పొగాకు సిగరెట్లు

త్రాగువారిచొక్కాలు, కట్టుబట్టలు చూచినచో స్పష్టపడ గలదు. కాబట్టి పొగాకుత్రాగువారి మనస్సుయొక్క పవిత్రత కూడ నెమ్మదిగ నష్ట మగును. పరిశుభ్రతయే యీశ్వర సాన్నిధ్యమునకు చేరుటకు మొదటిమెట్టు. అశుభ్రతవలన సదాచారము నాశన మగుచున్నది.

పొగాకుత్రాగుడువలన మనుష్యునకు అసభ్యత, అవివేకమును నలవడుచున్నవి. పలువురతో కలిసియున్నపుడు చుట్ట, బీడి, సిగరెట్లు మున్నగునవి కాల్చి వారు పీల్చు పరిశుద్ధవాయువును పాడుచేయుట అసభ్యత, అవివేకము, అవినీతియుగాక మరేమగును ? చుట్ట, సిగరెట్లు కాల్చి యా విషపుపొగతో దగ్గఱకూర్చున్నవారికి కష్టమును కలుగజేయు ననుట నిసుమంతయు నతిశయోక్తిగానేరదు. కాబట్టి యితరులకు కష్టమును కలుగజేయుట సజ్జనలక్షణ మనబడజాలదు. స్పష్టముగ నగపడుచున్న యీనీతినియమములను పొగాకు త్రాగు నలవాటుగలవారు పాడుచేయుచున్నారు. అట్టి నీతినియమములను భంగపఱచుట సభ్యతను నాశనము చేయుటయే. సభ్యతయు, వివేకమును సదాచారమునకు మూలాధారములై యున్నవి. అట్టి సదాచారాదులు లేనివాడు నీతివంతు డనబడ జాలడు.

"పొగాకు త్రాగు నలవాటువలన ననేకులు, విశేషముగ ననుభవములేని యువకులు దురాచారు లగుచున్నారు. మరియు నందువలన వారిసంతానముయొక్క స్వాస్థ్య, నీతి, సుఖాదులకు, మిగుల హాని కలుగుచున్నది". —డాక్టరు, స్టివెన్సుగారు.

ఉ॥ ఎంగిలినంటఁగట్టుఁ దనయేహ్యా మెదన్ దలపెట్టనీక యె
బ్బంగిని వీడిపోక పలుభంగుల మోసముజేసి ధైర్యమున్
భంగ మొనర్చి మానసము పాడొనరించి శరీర మంతయున్
రంగుదొలంగఁ జేయు నమరంగ పొగాకిల మానవాళికిన్

చ॥ తిరిపెము నెత్తఁ జేయు గడుతీవ్రవిషాదము నందఁ జేయు సం
భరిత మడంచివేయు గురుబంధుల నైనఁ బెనంగఁ జేయు స
చ్చరితముఁ జంపివేయు తనుసంపద లెల్ల నశింపఁ జేయు ని
క్కరణి పొగాకు దుఃస్థితులఁ గల్పనఁ జేయును మానవాళికిన్

సీ॥ చుట్టజుట్టియు నోటఁ బెట్టగానే పాడు
కంపెత్తు పాటాకు సొంపెరింగి
ఆకుపోకలుజేర్చి షోకుగాఁ దిన తిక్క
బుట్టించు గజపాకు రట్టెరింగి
గంజాయితోఁ గూడి ఘనులఁ బీన్గులఁ జేయ
గలిగిన లంకాకు బల మెరింగి
సిగరెట్టు బీడిగా సిద్ధమై యువకులఁ
జెరుపు పొగాకు దుశ్చేష్ట లెరిఁగి
పరమ నీచాతినీచమై పరగు దుష్ట
గుణము లలరారు చెడుపొగఁ గోరి పీల్చి
చెడక పరమార్థవిషయముల్ చింతఁ జేసి
మోక్ష మందుడి సుజ్ఞానదక్షులార!

## పొగాకు — వైష్ణవాచార్యులు

సీ॥ అతిభక్తితో దిరువారాధనపు పెట్టె
పాటుగా చుట్టలు పదిలముగను
సంచిలో గుట్టుగా సాయించి కర్రలు
పాతి దానికిచుట్టు బట్టచుట్టి
యందులోఁ గొన్నియళ్ళాండములు గొణిగి
యగ్గిపుల్లను గీచి యట్టె చుట్ట
ముట్టించి కుతిఁ దీర నట్టైనా నాల్గైదు గు
క్కలు గుప్పఁగుప్పునఁ గడగి పీల్చి
ధూపదీపంబులిత్తుము పెరుమాళ్ళకి
వితమునని శిష్యతతికిఁ జెప్పి
గీ॥ నోరువాసనపోవగా ఝూరిచెంబె
దుదకమునఁ బుక్కిలించియు నుమిసి యుమిసి
స్వామితిరువళ్యమున బ్రహ్మపత్రసేవ
సలుపుచుందురు వైష్ణవాచార్యవరులు.

## పొగాకు — వైదికసత్తములు

ఉ॥ కూరిమిమీరఁగా జిలకగొట్టు లటంచును గొన్నికొన్ని ఖ
ర్జూరపుకాయ లంచు దన గొండిన బెట్టుకపోయి చాటుగా
దారులుచూచుచున్ మొగము దగ్గర గుప్పిటఁబట్టి పీల్చుచున్
వారక చప్పరించెదరు వైదికసత్తము లేమిచెప్పుదుర్.

—నందగిరి వేంకటప్పారావు పంతులుగారు.

సీ॥ చుట్టుప్రక్కలవారు చూతురోయంచు పం
చాంగము నొకప్రక్క చాటుపెట్టి
యిరుగుపొరుగువార లేవగింతురోయంచు
తలుపుచాటుగఁ బెట్టి దారిచూచి
చుట్టవాసన గనిపెట్టి శ్రోత్రియు లేమి
తప్పించెదరొయంచు తలఁచి తలఁచి
కుతితీరఁగా నాల్గుగుక్కలు పీల్చగా
చీమచిటుక్కన్నఁ జెదరి బెదరి

గీ॥ గొగ్గు లుగ్గులుగాఁ జుట్టుకొన్న చిన్న
చుట్టపీకెను నోటిలో నట్టెపెట్టి
గుప్పుగుప్పునఁ బొగఁ బీల్చి చప్పరించు
వైదికబ్రాహ్మణు నివె యవస్థ లెల్ల.

—సింగంపల్లి వేంకటాద్రిగారు.

పొగాకు — సద్వృత్తి సదాచార సద్గుణ నాశనము.

నీతి, సదాచారాదులు ధర్మమునకు మూలాధారము. కావున సదాచారికానివాడు ధార్మికుడు కాజాలడు. యోగులు యోగశాస్త్రారంభము నందే పొగాకును స్పృశించగూడదని నిషేధించియుండిరి. ఏలయన పొగాకు రజస్తమోగుణములను వృద్ధిజేసి ధర్మవృత్తిని నష్టపఱచుటయే యట్లు నిషేధించుటకు కారణము. పొగాకుత్రాగుట మున్నగు దుర్వ్యసనములకు దూరముగా నుండవలయునని ప్రతిమతధర్మమునందును చెప్పబడి యున్నది. మహమ్మదీయమతధర్మమునందును పొగాకు త్రాగుట కాజ్ఞ లేదు. మైథోడిస్టు, జాన్ విలియట్, విలియం

పర్, వాస్లీ మున్నగు క్రైస్తవమతోపదేశకులు కూడ పొగాకును మిగుల తీవ్రముగా నిరోధించిరి. మాలిన్యమును పెంపొందజేయునట్టియు, సదాచారమును నాశ మొనర్చునట్టియు, పొగాకును సేవించువాడు యథార్థమైన ధార్మికు డనబడజాలడు. మఱియు మలిన పదార్థముల సేవించువాడు స్వచ్ఛముగ నుండ జాలడు ? సప్తధాతువులతో నిర్మింపబడినశరీరమును పొగాకు విషపరమాణువులతో నపవిత్రపఱచువాడు సూక్ష్మమైన మనో మాలిన్యమును కనుగొనజాలడు. ఒకవేళ కనుగొనగలిగినను దానిని దూరపర్చగలప్రవృత్తి జనించనేరదు. కావుననే శాస్త్రములందు "శరీరమున్నూ, మనసున్నూ పరిశుద్ధంగా వుంటేనే గాని భగవద్భక్తి కలగదు. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటేనేగాని మనస్సు ఆరోగ్యంగా వుండదు. మనస్సు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే గాని శరీరం ఆరోగ్యంగావుండదు. వీటి రెండింటికి అవినాభావ సంబంధం వున్నది. కాబట్టి మనస్సు నపవిత్రపఱచుట మహా పాపము" అని చెప్పబడియున్నది. పాపరూపమగు మైలతో గూడిన మనస్సు గలవాడు, విషరూపమగు మురికితో నిండిన శరీరముగలవాడు, అతడు పరిశుద్ధ సత్యస్వరూపుడైన పరమేశ్వరు నెట్లు ప్రేమించగలడు ? పరమేశ్వరునిపై నిజమైన ప్రేమ జనింపనిచో స్థిరమైన సద్వృత్తికలిగియుండుట కాస్కారము లేదు. కావున పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసముగలవాడు సద్ధర్మ ప్రవృత్తిపరుడు కాజాలడు.

పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతముగల యెనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసులలో మానవు డగ్రస్థానమును బడసి యున్నాడు.

యుక్తాయుక్త విచారణశక్తి, సత్యాసత్య, నిత్యానిత్యనిర్ణయశక్తి మానవున కొసగబడెను. కావున మానవుని మంచిచెడ్డలకు, సుఖ దుఃఖములకు, ఆనందమునకు నతడే కారణము. మనము చేయు కర్మల ననుసరించి మనస్థితిగతు లుండును. ఇతరజీవజంతువులకు లేని పరమోత్తమ మగు యోచనాశక్తిని, వివేకమును దేవుడు మనకు ప్రసాదించియున్నాడు. కాబట్టి మానవులమై జనించి పెరిగి పెద్దలమై ధన మార్జించి సంసారసుఖ భోగము లనుభవించుచు నొక్కలేని మంచిపని చేయక "పుట్టలోని చెదలు పుట్టదా గిట్టదా" యన్నట్లు ఊరక మరణించుట మానవలక్షణము గాదు. శునకము జన్మించి యిక్కడక్కడ యేరుక తిని బాగుగ బలిసి సుఖదుఃఖములతో దినములు గడపుచు కాలము సరిపోగానే మరణించుచున్నది. అయితే మనుష్యునకు, పశువునకు భేద మేమి? పశువులకంటె నధికముగా మనుష్యునకు పరమోత్తమ మైన యోచనాదిమానసికశక్తు లొసగబడెగదా! కాబట్టి ప్రపంచ కల్యాణముకొఱకా శక్తుల నుపయోగించినపుడే మానవు డన బడును. ఒకని కెవరైన కాపుర ముండుటకు బాగుగా నలంకరించ బడిన గృహము నొసగగా దానియం దతడు కాపురముచేయుచు నాగృహమును బాగుచేయక పాడుచేసి కుక్కలు, పందులు దొర్లాడునట్లు చేసినయెడల దాని కుత్తరవాదు లెవరగుదురు? కాబట్టి మానవుడు తనకు లభించిన శరీరరూపపరమోత్తమ గృహమును జాగ్రత్తగా రక్షణచేయక యీశ్వరనియమోల్లంఘున మొనర్చిప్రకృతికి విరుద్ధముగా పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసముతో నపవిత్రపఱచి హృదయరూపవనమున సద్గుణరూపకల్పవృక్ష

మును పెరుగనీయక, దురాచారరూపకంటకభూయిష్ఠములో పొదలనాటివిషరూపమౌ ముటికితో పోషింపుచు పరిశుద్ధాత్మతో గూడిన శరీరమును మరణపర్యంతము దురుపయోగపఱచిన యెడల నట్టివాడు ప్రకృతియొక్క - అథవా - ఈశ్వరునియొక్క సన్నిధానము నం దు త్తరవాది కాడా? అవశ్యమగును. ఈమానవ దేహము మంచిచేయుటకే లభించెనుగాని విషయలంపటుడై దుర్వ్యసనములలో దగుల్కొని శారీరక, మానసిక శక్తుల నిష్టమువచ్చిన ట్లుపయోగించుటకు గాదు; లభించినది. దీని నెంత బాగుచేసిన నంత మంచిది. పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసముచే నీశ్వరనియమముల నుల్లంఘించి, శారీరక, మానసిక శక్తుల నాశము చేయుచున్నావని మొదటనే ప్రకృతి తెలియజేయును. అట్టి సూచనపై ధ్యాన ముంచకపోయినపుడే పెద్దపెద్దభయంకర రోగములవలన దుఃఖపడవలసివచ్చుచున్నది. అప్పటికిని జాగ్రత్త పడకపోయినయెడల శరీరముయొక్క స్థూలదుఃఖముల ననుభవించిన పిమ్మట సూక్ష్మక్లేశములు తలపైకెత్తును. అప్పటికిని మేలుకొని జాగ్రత్తగా మెలంగనిచో నాత్మసంబంధదుఃఖములు జనించును. అనగా పరమకల్యాణప్రదమైన సద్గుణము లన్నియు నశించును. ఇది సామాన్యమైన నష్టము కాదు. దీనిముందర శారీరక, మానసిక దుఃఖము లెందుకు కొఱగావు. పరమ కల్యాణకరమైన సద్గుణధర్మవృత్తిరక్షణకొఱకే మహాపురుషు లనేకు లతిభయంకరమైన శారీరక, మానసిక క్లేశములను సహించిరి. సహించుచున్నారుకూడ. సద్గుణధర్మవృత్తి రక్షణార్థమే తను, మనో, ధన, ప్రాణ, విభవ, రాజ్యభోగ, ప్రాణప్రియ

పుత్రమిత్రకళత్రాది సర్వస్వమును గడ్డిపోచవలె త్యజించిరి. అనగా నివన్నియు నశించినను సద్గుణధర్మవృత్తిని నష్టముకానీయ లేదు. గొప్పగొప్ప ఆశలు కలుగజేసినను, భయపెట్టినను, వారు ధర్మమార్గమును విడనాడలేదు. ఈవిధముగా ప్రపంచ మునగల మహనీయులే సద్గుణధర్మరక్షణార్థము సకలసుఖముల త్యజించి మిగుల భయంకరక్లేశముల సహించుచున్నారో అట్టి సద్గుణధర్మవృత్తి యెంతమహత్తరమైనదో, పొగాకుత్రాగుడుకు లోనై విషయలోలురై మానవత్వమును మఱుగుపఱచి సద్గుణాదిధర్మవృత్తుల నాశ మొనర్చుట యెంత నీచాతినీచమో ఇంచుక విచారించెదరుగాక! ఎంత తెలివితక్కువవాడైన నొక్క పైసా లాభమునకై లక్షరూపాయిల నష్టపర్చదలంచునా? అట్లెన్నటికిని జేయదు. కాని పొగాకుత్రాగు నలవాటుగలవా డట్లుచేయుటకు కించిత్తైనను వెనుకాడుట లేదు. పరీక్షించి చూడవచ్చును.

"పొగాకు సారావలె హానిని కలుగజేయకపోయినను, అది ఆయువును తప్పక క్షీణింపజేయును. కావున నది సేవించ తగినవస్తువు కాదు. అది మహాఘోరమైనవిషము. ఏమందుతో నైనను నిత్యము జ్ఞానతంతువులకు త్తేజమును కలుగజేయు చుండుట శరీరమున రోగబీజముల నాటుటయే. కావున నిత్యము పొగాకుత్రాగినచో శరీరమంతయు పొగాకువిషముతో నిండి పోవును. పొగాకు ప్రతి జ్ఞానతంతువును విషయుక్త మొనర్చును. స్త్రీలు పురుషులు పొగాకుసేవించు రాష్ట్రమున జనసంఖ్యతగ్గి పోవును. కావున పొగాకు సారాకంటెను మిగుల హానికరము."

"టీ, కాఫీ, పొగాకు మానవుడు సేవింపదగినవస్తువులు కావు. ఈ దురభ్యాసములకు దూరముగా నున్నచో నధికాయు రారోగ్యములను బడయగల మనుటకు సందేహము లేదు. ఈ దురభ్యాసముల కలవడినవారు తమ సంతానమునైన నీదురభ్యాసములకు దూరముగా నుంచెదరుగాక! ఏలయన నీ దుర్వ్యాసనములకు దూరముగ నుంచబడు బాలురయొక్క జ్ఞానతంతువులు విశేషబల సమన్వితమై, రక్తము పరిశుద్ధమై వారు దీర్ఘాయు రారోగ్య ప్రాప్తు లగుదురు." —డా॥ నికోల్సుగారు.

"పొగాకు గార్హస్థ్యమునకు సంబంధించిన మితవ్యయ శరీర స్వచ్ఛతాదులకు పరమశత్రువు. అది స్థిరముగా శ్వాసను దుర్గంధమయముగా జేయును. జీర్ణకోశమును పాడుచేయును. బుద్ధిబలమును, ఆయువును క్షీణింప జేయును." —డా. షెయన్ గారు.

## పొగాకు - పరోపకారము

దురభ్యాసి తనదురభ్యాసములవలన కేవలము తాను చెడుటయేగాక యితరులనుకూడ పాడుచేయుచున్నాడు. ప్రతి చెడుపనియు అది రహస్యముగ చేయబడినగాని బహిరంగముగ చేయబడినగాని, ప్రపంచమునకంతటికి నష్టమును కలుగజేయుచునే యున్నది. జగద్రూపశరీరమునకు ప్రతిప్రాణియు నొక్కొక్కఅవయవమై యున్నది. శరీరమునం దెక్కడ దెబ్బ తగిలినను శరీరమునకంతటికి బాధకలుగునటులే జగత్తున గల యే ప్రాణి చెడుపని చేసినను నది సకలప్రాణులకు హానిని కలుగజేయును. కావున నిష్టము వచ్చినట్లు ప్రవర్తించి ఈదుర్లభమైన యీ మానవదేహమును, ఈశ్వరమందిరమును పాడుచేయుటకు ప్రపంచమునం దెవ్వనికి నధి

కారము లేకపోవుటయేగాక దుర్గుణదురాచార దురభ్యాసములతో దీనిని పాడుచేయువాడు. మంచి పరిశుద్ధప్రదేశమునైనను తనమల మూత్రాదులతో నపవిత్రపఱచు పశు వనదగు.

పొగాకుత్రాగు చెడు నలవాటుగలవాడు మొదట తన శరీరమును విషయుత మొనర్చి తరువాత తనశరీరములో నిండి యున్న విషమును శ్వాస, చర్మాదులద్వారా వెలుపలికి వదలి గాలితో కలిపి యాగాలితో నితరులను రోగగ్రస్తులుగా జేయు చున్నారు. మఱియు నట్టివారి మలమూత్రాదులవలనను రోగకారణములు పెంపొందుచుండును. ఈవిధముగా పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసము కలవారు నిరపరాధులనుకూడ రోగు లుగా జేయుచున్నారు. మఱియు పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసము గలవారి వీర్యము కూడ రోగాక్రాంతమగును. అందువలన వారికి జనించు సంతాన మారోగ్యముగా నుండజాలదు. ఈవిధముగా సంతానము యొక్క రక్త, శరీర, మస్తిష్కాదులు నిర్బల మగుటవలన వారి యాయురారోగ్యములు క్షీణించి వారికి జనించిన సంతానముకూడ రోగగ్రస్త మగుచున్నది. తండ్రి యొక్క దురభ్యాసపాప మీవిధముగా తరతరములవఱకు వ్యాపించుచున్నది.

తఱచుగా తండ్రిలక్షణములే సంతానమునకు లభించు చున్నవి. "కుమ్మరావములో ని త్తడికుండ లుండునా" యన్నట్లు దురభ్యాసబీజములు సంతానమునకును సంక్రమించుచుండును. అవి బాల్యావస్థలోగాని, యువావస్థలోగాని అంకురితము కాగలవు. ఈ విషయమునుగూర్చి న్యూయేజ్ అను గ్రంథమునం దిట్లు వ్రాయబడియున్నది.

"ఒక ఆంగ్లేయుడు ప్రతినిత్యము నర్థరాత్రివేళ నిద్ర నుండి లేచి యొకగ్లాసు టీ త్రాగుచుండెడివాడు, అతని కొక కుమారుడు జనించెను. బిడ్డ భూమిమీద పడగానే తల్లి మరణించెను. మఱికొన్నాళ్లకు తండ్రియగు తానుగూడ పరమ పదించెను. అందువలన నా బిడ్డడు తన పినతండ్రిదగ్గఱ నుండ వలసివచ్చెను. ఒకప్పు డతడు పినతండ్రితోగూడ భారత దేశమునకు వచ్చెను. అప్పటి కతని కిరువదివత్సరములు వచ్చెను. ఒకనాటిరాత్రి యత డకస్మాత్తుగా నిద్రనుండి లేచి కూర్చుండి యొకగ్లాసు టీ త్రాగిన బాగుండునని తలంచి యా కోర్కె నడ్డుపర్చుటకు ప్రయత్నించెను. కాని నిద్ర పట్టలేదు. అందువలన చివర కతడు లేచి టీ తయారుచేసికొని త్రాగి సుఖముగా నిద్రించెను. ఈ విషయ ప్రభావ మతని మనస్సుపై విశేషముగా పడలేదు. కాని యా మఱునాటి రాత్రికూడ నటులే జరిగెను. తెల్లవారి విషయమంతయు తన పినతండ్రి కెఱింగించెను. అప్పు డతడు నీతండ్రియు నిటులే అర్థరాత్రివేళ నిద్రనుండిలేచి టీ త్రాగెడివా"డని చెప్పెను. ఇంతవఱ కావిషయ మతనికి తెలియనే తెలియదు. కాని యతనికిని తండ్రివలె నర్థరాత్రి వేళ నిద్రనుండి లేచి టీ త్రాగుట అలవడెను. కొంతకాలమున కతడు స్వదేశమునకు బోయి వివాహమాడి యొక మగబిడ్డను గనెను. ఆ కుఱ్ఱవాని కాఱువత్సరములు వచ్చుసరి కితడు మర ణించెను. ఈ ౬ సం॥ ల యీడుగల పిల్లవానికి తన తండ్రి తాత లర్థరాత్రివేళ నిద్రనుండి లేచి టీ త్రాగు విషయము తెలియదు. కాని యతడును యౌవనావస్థ రాగానే తాత తండ్రులవలెనే యర్థరాత్రివేళ నిద్రనుండి లేచి టీ త్రాగసాగెను.

ఈ విధముగా దురభ్యాసి తన భావిసంతానమునుకూడ పాడుచేయును. కాబట్టి యిది తక్కువ పాపకృత్య మనబడ జాలదు.

ఇట్లే ప్లేగు, కలరా, మొదలగు నంటువ్యాధులు మొదట శరీరములోపలనే జనించి తరువాత వెలుపలకు వచ్చి యనుకూలప్రదేశమున జేరి వృద్ధియగుచున్నవి. స్వేదోచ్ఛ్వాస మలమూత్రాదులద్వారా వెలుపలకు వచ్చు స్థూలసూక్ష్మ పరమాణువులయం దెన్నియో రోగకీటాణువులు దాగియుండును. ఈ రోగ కీటాణువులన్నియు దుర్వ్యసన దురాచారముల వలననే జనించి యచటనే పోషించబడి, లోకమున వ్యాపించుచున్నవి. కావున దుర్వ్యసనములే నానారోగములకు జనకులు. వారి కృపాప్రసాదమువలననే వేలకొలది నిరపరాధప్రాణులు భయంకర రోగములకు బలియగుచున్నవి.

పొగాకుత్రాగు దురభ్యాసము వలన క్రూరమైన రోగములే కాక గొప్ప గొప్ప నష్టములుకూడ సంభవమగుచున్నవి. పొగాకువలననే దేశముప కఱవులు మెండై "అన్నమో రామచంద్రా"యని విలపించవలసి వచ్చుచున్నది. పొగాకువలననే పశు పోషణ, సంపత్తి, తగ్గి నిర్ధనత్వము వృద్ధియగుచున్నవి. పొగాకువలననే యాయురారోగ్యములు యథావిధిగా నుపయోగపడక నశించుచున్నవి. పొగాకువలననే అప్పుడప్పుడు నిర్దోషులకుకూడ వేలకొలది ధననష్ట మాపాదించుచున్నది. ఇట్టి ఘోరపాపములఫలము దుస్సహదుఃఖమే ఈశ్వర నియమోల్లంఘన మొనర్చుటయు పాపమే. దుర్వ్యసనముల కలవ

డుట యీశ్వర నియమమునకును, ప్రకృతి నియమమునకును విరుద్ధము. కావున కష్టములన్నియు దుర్వ్యసన ఫలితములే. ఇందిసుమంతయు నతిశయోక్తి లేదు. పరీక్షించి చూడవచ్చు.

ప్రపంచమునం దిపుడు పొగాకు మిగుల నధికముగా వాడబడుచున్నది. అందువలన లక్షలకొలది ప్రజలు పొగాకు పండించుటకును, తద్వ్యాపారము చేయుటకును నడుములు కట్టుచున్నారు. ఈ ప్రయత్నము లన్నింటియొక్క ఫలితము యాదవకులనాశమునకు ముసలము పుట్టినట్లు ప్రపంచ నాశము నకు హేతువగుచున్నది.

ఒకప్పు డీ ప్రపంచమున రెండువందలకోట్లకు పైగా ప్రజ లున్నను కఱవనునది యెఱుగరు. కాని యిప్పుడు సుమారు నూటతొంభైకోట్లవరకే ప్రజ లున్నను పొట్టకు, బట్టకు, పశు గ్రాసమునకు, నల్లాడవలసివచ్చుచున్నది. దీనికి కారణము త్రాగుబోతుతన మధికమై సోమరితనము పెచ్చు పెరిగి, తిను బండారములను పండించక పొగాకు మొదలగు దుష్టవస్తువులను పండించుటయే.

"సారా త్రాగడమువలన మనిషి వళ్లు తెలియకుండా అల్లరిచేసేలాగు పొగాకు కాల్చేవాడు అల్లరిచేయడన్నమాట నిజమే. కాని నిజానికి సారాత్రాగడంకంటె చుట్టకాల్చడం వల్లనే ఎక్కువహాని, నష్టము కలుగుతవి. ఏలయన వాడు కాల్చినపొగవలన గాలి చెడిపోయి ఆగాలి పీల్చడమువలన నిత రులకుకూడ హాని కలుగుతుంది."

—జార్జి. కే. అబ్బటు. ఎం. డి. గారు.

## పొగాకు ధననష్టము

ఏది సద్గుణ, సద్వ్యాపారాదుల నాశమొనర్చి దురాచార దుర్గుణములను వ్యాపింపజేసి ప్లేగు, కలరావంటి మహాభయంకర రోగముల నుత్పత్తిజేయుచున్నదో అట్టిపొగాకుక్రింద వ్యయమగుచున్న ధనమును సరిగా లెక్కించి చెప్పగలుగుట బహుకఠినమైనపని. కాని ప్రతి రైలుస్టేషనులోను "చుట్టా,బీడి, సిగరెట్టగ్గిపెట్టె" అను భీకర నినాదములతో దుర్వ్యసనుల ముఖములను కాల్చుటకు అగ్గిపెట్టె బీడీలు మున్నగునవి సంసిద్ధముగా నుండు టందఱకు తెలిసియే యున్నది. కూలివాడు కూలికి పోవునపు డన్నములేకపోయినను పోవుగాక పొగాకును మాత్రము మఱచిపోడు. ఉద్యోగులు, నవనాగరకులును, ఉపాధ్యాయులును బయటికి బయలుదేరినపు డొకటిరెండు సిగరెట్టుపెట్టెలు, నగ్గిపెట్టెయు తప్పక వెంటనుండవలసినదే. అవి లేనిచో నవనాగరకతకు లోటు కలిగినదన్నమాటే. అట్టివా రెందుకు కొఱగానివారుగా తలంచబడుచున్నారు. కొంద అమాయకులు నవనాగరకతలో కలియుటకై యీ వస్తువుల నుపయోగించుచున్నారు. ఆ నవనాగరికు లెవరు? ఎట్టివారు? పతితులయిన యుద్యోగులు, విషయలంపటులైన ధనికులు నిరువుపను పనికిమాలినవారే. ఇపుడు త్తమత్వ పరిభాషయొక్క యర్థమును వేషభాషలును, మారిపోగా సోమరిపోతులును, చరిత్రభ్రష్టులును, మంచిమంచిదుస్తుల ధరించి చదువుకొన్న మూర్ఖులును మంచి నవనాగరికులనబడుచున్నారు. వీరి ముఖ్యవృత్తి దినమంతయు ఆఫీసులలో,వీధులలో ప్రజలను కొల్లగొట్టి సాయంత్రము క్లబ్బులకు బోయి చీట్లాడుట, సిగరెట్ల పొగమబ్బులతో వాయు

మండలమును పాడుచేయుట, మద్యపానసేవాదురంధురులై మిత్రులను, గురువులను, గృహిణులను, ఇరుగుపొరుగువారిని సులలిత వాక్యములతో నాశీర్వదించుటయును నై యున్నది.

శుద్ధజల, క్షీరాదిసాత్వికభోజ్యపదార్థములతో చుట్టపక్కాలను, అతిథిఅభ్యాగతులను సత్కరించుటకు బదు లిపుడు వారికి నమలుటకు కిల్లీలు, త్రాగుటకు సిగరెట్లు, వక్కపొడిపేకెట్లు. వక్కలు, పొగాకు, మొదలగు విషవస్తువు లీయబడుచున్నవి. ఇవి బంధుసత్కారవస్తువులుగా నెన్నబడుచున్నవి.

కాని జ్ఞానప్రచారములుగా మన మాసించు ఉపాధ్యాయులు, సాధుపుంగవులు, సన్న్యాసులు, విరాగులు, బ్రహ్మచారులు, మున్నగు లోకకల్యాణకారకులందఱు నీ దుర్వ్యసనములలో లీనమగుట మిగుల శోచనీయము. సాధులయొక్క అభాడాలన్నియు సోమరిపోతులకు, దుర్వ్యసనములకు, చరిత్రభ్రష్టులకు రాజభోగనిలయములుగ నున్నవి. [అచట జరుగని చెడు పని దొంగసొత్తని యెఱుంగవలయును. భంగు, గంజాయి, పొగాకు, ఈ మూడు అచట త్రిపథగా భాగీరథివలెను, బాబాజీ నెగడు స్వయముగ గంగోత్రివలెను, అథవా మానస సరోవరమువలెను, చిమటా, (పట్టుకారు) శంకరావతారమువలెను, ఉండును.] ఆ చిమటాయొక్క ముఖ్యోపయోగము నెగడునుండి నిప్పును తీసి చిలుములో నుంచుటయే. నెగడుచుట్టు నుండువారందఱు ముక్తజీవులాయన్నట్లుందురు. కాని యిది యంతయు బూడిద గుంటలోని శునకమట్లు నెగడు చుట్టచిలుము పట్టుచున్నంతవఱకే. కావున నిజముకది సాధుజీవన మనబడదు. అట్టివారు సాధువులును

గారు. కాని వాస్తవముగా వీరు పిరికిపందలయిన గృహస్థులు ఏలయన పవిత్రమైన గృహస్థాశ్రమమునందు సఫలమనోరథులము కాజాలమను భీతితో దారాపుత్రాదుల విడనాడి పరుగిడిన సర్దారులు, కొందరు స్వస్త్రీలతో కలహించియు, కొందఱు సంతానము లేకయు, కొందరు అన్నదమ్ములతో పోట్లాడియు, కొందఱు తినబత్తెము లేకయు, కొంద ఉద్యోగములు పోగొట్టుకొనియు, కొందఱు పరీక్షలయం దుత్తీర్ణులు గా లేకయు, కొంద ఉద్యోగము లభ్యముగాకను, కొందఱు ప్రియజనులు మరణించుటచేతను సాధువు లగుచున్నారే గాని నిజమైన వైరాగ్యముతో, ఆత్మసాక్షాత్కారముకొఱకు సాధువు లగుట లేదు. అట్లుగానిచో ౫౬ లక్షల సాధులుగల దేశము స్వాతంత్ర్యమును బడయుట కింత యాలస్యమగునా? సాధుసముదాయ మొక దుర్దమనీయమైన శక్తి, కావున వారు దుర్వ్యసన రహితులయి భారతదేశమునగల యేడున్నరలక్షల గ్రామములలో వ్యాపించి సమాజోద్ధరణ దీక్షాబద్ధ కంకణులయిన యెడల కేపే పరంగీలు సంచి సాగరము చంకబెట్టుకొని భారత దేశమునుండి సెలవుపుచ్చుకొని యెప్పుడో బోటెక్కి యుండెడివారే! ఒక్కొక్క గ్రామమున ౭_౮మంది తేజస్సంపన్నులైన సన్యాసులు వ్యాపించి గ్రామోద్ధరణ జేయగడంగిన యెడల నట్టి తేజశ్శక్తి నడ్డుపఱచుటకు హరిహరబ్రహ్మాదులకైనను సాధ్యము కాదు.

కాని సాధు లిపు డకర్మణ్యాజీవనులై పోతరించి దృఢశరీరులైయున్నను బిచ్చమెత్తుటకు లజ్జించక పోగా పైపెచ్చు దేశమునం దకర్మణ్యమహా మారిని వ్యాపింపజేయుచు చేజిక్కినవాని

కెల్ల గంజాయి, భంగు మొదలగు మంత్రౌషధుల ప్రయోగదీక్ష నొసగుచున్నారు. వీతరాగులు ఇంద్రియనిగ్రహు లనబరగు సన్న్యాసు లిట్లు నిషాను తమయాంతరంగికమిత్రునిగా తలంచు చున్నారు. రోజంతయు నుపవాసముతోనైన గడపగలరుగాని యొక్కనిముసము గంజాయి లేకపోయినయెడల వెఱ్ఱివానివలె తిరు గాడుదురు. అన్నదానమునకుబదులు గంజాయిదానము చేయుభక్తులు కూడ గలరు.

ఈవిధముగా నాత్మహత్యకు పాలుపడు సమాజ మెట్లు నిలబడగలదు? పొగాకు అమృతముగ నెన్నబడుచున్నది. దాని ప్రచారము మిగుల తీవ్రముగా సాగుచున్నది. పొగాకు ప్రకటనలేని వార్తాపత్రిక లేదనవచ్చు, వర్జీనియా, ఎల్ఫెంట్, మహల్లా, లిగేషర్, మున్నగు సిగరెట్ల కంపెనీల ప్రకటనలతో ఇంగ్లీషు వార్తాపత్రికలు నిండిపోవుచున్నవి. క్రింది బిళ్ల బంట్రోతుదగ్గఱనుండి పై శాసనాధికారివఱకును, కూలి వాడు మొదలు ఘనాపాఠీ స్వాధ్యాయవైదికోత్తమునివఱకు పొగాకు గులాములే. అయినపుడిక దాని నడ్డుపఱచువారెవరు? ప్రపంచమునం దిపుడు పొగాకుప్రచారము నిరాటంకముగా సాగుచున్నది. దాని నుపయోగించుటకు పనికివచ్చునట్లుగా చేయుటకు లక్షలకొలది ప్రజలు దినదినాభివృద్ధిగా ప్రయత్న ములు, పనులు, చేయుచు కోట్లకొలదిగా ధనవ్యయము చేయుచున్నారు. కాబట్టి యిక మనదేశమున పొగాకుక్రింద యెంత ధనము నాశనమగుచున్నదియు నించుక విచారింతము.

భారతదేశమున వివిధప్రాంతములలో నీక్రింద వ్రాయబడినప్రకారము పొగాకు పండించబడుచున్నది—

| ప్రాంతము | ఎకరములు |
|---|---|
| సం ౧౯౨౬—౨౭లలో | |
| మద్రాసు | ౨౬౫౪౦౨ |
| బెంగాలు | ౨౮౦౩౦౦ |
| బొంబాయి | ౧౨౨౩౯౯ |
| యుక్తప్రాంతము | ౭౩౩౯౪ |
| పంజాబు | ౫౪౪౦౭ |
| బ్రహ్మ | ౧౧౮౬౦౫ |
| బీహారు, ఒరిస్సా | ౧౧౩౦౦౦ |
| అస్సాము | ౮౯౯౪ |
| ఉ. ప. సీమాప్రాంతము | ౧౧౦౫౧ |
| అజమీరు, మార్వాడ | ౬౩ |
| కూర్గు | ౨౫ |
| ఢిల్లీ | ౪౮౩ |
| | ౧౦౪౭౭౨౩ |

సం ౧౯౨౧—౨౨ లలో ౧౨౮౬౯౭౯ ఎకరములలో పొగాకు పండించబడెను. కాని పైసంఖ్యలో దేశీయరాజ్యముల సంఖ్య చేర్చబడలేదు. కాని దానినికూడ చేర్చినయెడల సం. ౨౧—౨౨లలో పండించినంతపాలము కాగలదు.

కావున మధ్యమార్గము ననుసరించి భారతదేశమున ప్రతివత్సరము పన్నెండులక్షల యెకరముల భూమిలో పొగాకు పండించబడుచున్నదని చెప్పగలుగుచున్నాము.

ఎకరము ౧కి పొగాకు ౨౦౦ పౌండ్లనుండి ౩౦౦౦ల పౌండ్లవఱకు పండించబడుచున్నది. కాని దీనినికూడ సగము చేసినచో యకరము ౧కి ౧౫౦౦పౌన్లు పొగాకు పండుచున్నదన వచ్చు. కాబట్టి మొత్తము ౧౮౭౫౦౦౦౦౦౦పౌన్లు పొగాకు భారతదేశమున పండుచున్నదని విదితమగుచున్నది. రూపాయకు రెండు పక్కా-శేర్లచొప్పున వెల నిర్ణయించినను రు ౪౬౮౭-౫౦౦౦౦ల కిమ్మతుగల పొగాకు ప్రతివత్సరము మనదేశము నం దుత్పత్తియగుచున్నది. సం. ౧౯౨౧-౨౨ లందే రు. ౪౮౨౬౬౨౧౧౧ల కిమ్మతుగలపొగాకు పండెను. సం. ౧౯౨౬-౨౭లలో విదేశములనుండి రు ౨౧౩౦౦౦౦౦౦ల ఖరీదు గలిగినట్టియు, సం. ౧౯౨౧-౨౨ల లో రు ౨౯౫౦౦౦౦౦౦ల వెలగలిగినట్టియు, పొగాకు మనదేశమునకు వచ్చెను ఇట్లు సుమారు రు ౫౦౦౦౦౦౦౦౦౦ల ఖరీదుగల పొగాకు మనదేశమున వాడబడుచున్నది.అనగా పొగాకుక్రింద ౫౦కోట్ల ధనము మనదేశమున వ్యయ మగుచున్నదనుట.

ఇది కేవలము పచ్చిసరకు కిమ్మతుమాత్రమే. కాని దీనిని కొందఱు బీడీలుగను, కొందఱు పొడుముగను, కొందఱు చుట్టలుగను మార్చుచున్నారు. ఇక సిగరెట్ల కంపెనీలు లెక్క-లేనన్ని గలవు. హుక్కా-, చిలుము మొదలగువాని కుపయోగించుటకు తయారుచేయు కంపెనీలుకూడ ననేకము గలవు.

ఇట్లనేకవిధములుగా లక్షలకొలది ప్రజలు పొగాకువ్యాపారము, వ్యవసాయము చేయుచున్నారు.

3౫ కోట్ల ప్రజలలో ౫ కోట్లు చుట్ట,బీడి మొదలగునవి కాల్చుచు ప్రతివాడు నెల కొక అగ్గిపెట్టె ఖర్చుపెట్టినయెడల సంవత్సరమున కరువదికోట్ల నిప్పుపెట్టె లిందుక్రింద కర్చగును. అగ్గిపెట్టె ౧కి రెండు దమ్మిడీలు చొప్పున లెక్కించినను ఆఱువది రెండున్నఱలక్షల రూపాయ లగును. ఒకడు కనీసము సంవత్సరమున కాఱురూపాయల పొగాకుగాని, బీడీలుగాని కాల్చుచు ౪౦ సంవత్సరములు జీవించినయెడల నతనిజీవితములో రు. ౨౫౦-౦-౦ లు పొగాకు దేవత కర్పించును. కావున వీని యన్నింటిని సరిగా లెక్కించినచో పొగాకునకును, దాని కుపయోగించు వస్తువుల క్రిందను వృథాగా తగలబెట్టబడు ధనమొక అర్బుదముకంటె నధికము కాగలదు.

ఈ పొగాకుక్రింద ప్రతివత్సరము ౫౦ కోట్లు ఆర్థికనష్టము సంభవించుటయేగాక దాని భయంకరవిషమువలన నెన్నికోట్ల మానవుల జీవనశక్తి నశించుచున్నదో కనుగొనుట మిగుల కఠినమైనపని. కాబట్టి యిట్టి రాష్ట్రీయనష్టమును బాగుగా తెలిసికొని దూరపఱచుటకు నడుములుకట్టు వీరపురుషు లెవరైన భారతదేశమున గలరా? ఉన్నచో నిందుకు రాజకీయ, సాంఘిక, ధార్మిక ఆటంకము లేమియు నుండజాలవు.కావున నట్టి దృఢవ్రత మూను యువకులవంక దేశమాత తదేకదృష్టితో చూచుచున్నది.

పొగాకువలన కలుగునష్టమును గూర్చి అమెరికానివాసి యగు మార్ క్రీఫ్‌గా రిట్లు వ్రాసియున్నారు.

"అజాగ్రత్తగా చుట్టలు త్రాగుటవలన యునైటెడ్ స్టేట్సులో కలిగిన అగ్నిప్రమాదముయొక్క విలువ ౧ కోటి ౩౦ లక్షల పౌనులు మొదలు 3 కోట్ల ౮౦ లక్షల పౌనుల వఱకు గలదు.

౧౯౧౦ సం॥ న న్యూయార్కులో ఒక సిగరెట్టువలన కలిగిన ప్రమాదమువలన ౧౪౦మంది పనివాండ్రు మరణించిరి.

జీవనాధారమగు సస్యములను బండించకుండ ౧౭ లక్షల ౪౫ వేల ౮ వందల యకరములభూమి పొగాకుపంటకై పాడు చేయుబడుచున్నది. పొగచుట్టలను గాల్చుటకై రయిలునందు ప్రత్యేకముగ పెట్టె నేర్పఱచనందుకు కర్చు ౧ కోటి ౪౫ లక్షల పౌనులు. ఈ పొగత్రాగుడు మూలమున త్రాగనివారికి యిబ్బంది కలిగించుచున్నను వీరినుండి రైల్వేవా రధికముగ రేటు వసూలు చేయుటలేదు. ఈ పొగచుట్టల నగ్నివలన తగులబడిన అడవుల యొక్కయు, ఉమ్ములను బాగుచేయుపనివాండ్ర జీతముల యొక్కయు, ననారోగ్యమువలన వైద్యులకగు ధననష్టము యొక్కయు, కాలవ్యయముయొక్కయు విలువకూడ లెక్క వేసిన దుర్వ్యయ మెంతయో లెక్కలేకుండును.

"దురభ్యాసము ఉపద్రవమునకు కారణమైయున్నది. కలకత్తాయందలి నెం ౪౦ రు వెలస్లీ వీధిలో నొకచిల్లరి అంగడికి నిప్పంటుకొనెనని శనివారమురాత్రి సుమారు రెండుగంటలకు ఉపద్రవరక్షకసైన్యమునకు వార్తవచ్చెను. ఆ నిప్పు ఆ యంగడికి వచ్చు వాడుకదార్లు తమతమ సిగరెట్లు మొదలైనవి కాల్చు కొనుటకు నిప్పంటించియుంచబడిన కొబ్బరిత్రాడు , నార్పుట మరచినందున కలిగిన ఉపద్రవము." స్టేట్సుమన్ ఆగస్టు ౩౧–౧౯౧౮.

"ఇట్టి భయంకరమును మరువరానట్టియు నుపద్రవము కాన్‌స్టాంటినోపిల్ అను పట్టణములో మే ౩౧ వ తేదినుండి జూన్ ౨వ తేదివరకు జరిగెను. స్టాంబోల్ అను భాగములో సుమారు రెండున్నరమైళ్ళు యీయుపద్రవము వ్యాపించెను. అందు ౧౦ భాగములును, ౫ వేలగృహములును పన్నెండు అంగడి వీధులును, ౧౦ మసీదులును, తగులబడెను. రెండులక్షల మంది ప్రజలకు నిలువనీడ లేకపోయెను. ఈయుపద్రవమునకు కారణము కాలుచున్న యొకసిగరెట్టుముక్క" "రూటర్" ది స్టేట్సుమన్" జూన్ ౨౫, ౧౯౧౮.

## సిగరెట్టు సాక్ష్యము

"నేను మొదట్లో అమెరికాలో ఒకపట్టణములో పుట్టాను. అప్పుడు నన్నుచూస్తే కొంతమంది ద్వేషించుకొనేవాళ్ళు. కొంతమంది సంతోషించేవాళ్ళు. తరువాత మెల్లమెల్లగా చుట్టుప్రక్కల వూళ్ళల్లోకి పట్నాల్లోకి కాలుబెట్టాను. మొదట్లో నాకు సరియైనఆహ్వానము జరుగలేదు. లేకపోయినప్పటికి చివాట్లు తింటూ అయిన మొండివలె పాతుకుకూర్చున్నాను. ప్రజలలో నాపార్టీకి కొంతమందిని సంపాదించా. నాకు స్థిరనివాస మేర్పరచుకున్నా. చివర కన్ని దేశములు విహరింపజొచ్చా. నన్ను ప్రతిచోట ఆహ్వానంచేసి మనకు అగ్రస్థానం యివ్వటం మొదలుపెట్టారు. బండివాడు మొదలు గవర్నర్లవరకు నన్ను చేరదీసేవారు. నన్నే యీశ్వరుణ్ణిగా యెంచారు. యెందుకంటే నాకు డబ్బుగలవాళ్లు డబ్బులేనివాళ్ళు సమానము. అందఱికి నే నిష్టురాలినే. దేవుడికి యెన్నిపేర్లు, యెన్నిరూపాలు కలవో నాకు అన్నిపేర్లు అన్ని

రూపాలు కలవు. నన్ను నాశనముచేయాలని ప్రయత్నించేస్తుంటే యింక ననేక రూపాలు దాల్చి ప్రతిపట్టణమందును ప్రతి గ్రామమందును ప్రతి వీధియందునుతాండవ మాడుచున్నాను. మా స్వస్థానమగు యునైటెడ్ స్టేట్సులో ౧౦ యేండ్ల క్రిందట మేము ౫౫,౦౦౦,౦౦౦,౦౦౦ యున్నాము. ఇప్పుడు ౭౩,౦౦౦,౦౦౦,౦౦౦ వరకు పెరిగినాము. మే మింత వృద్ధి యగుటకు కారణము మనుష్యులు యెక్కువైనా రనుకుంటు న్నారేమో. యెక్కువైన జనసంఖ్యకంటే మేమే యెక్కువగా పెరిగినాము. మా అభివృద్ధికి కారణం కనుక్కోవాలని అనేక మంది అనేకపరీక్షలు చేశారు. ఒకాయన వచ్చి అమెరికాలో త్రాగుట మాన్పించారు.అందుకని జను లంతా కాల్చుడు ఆరం భించారని చెప్పాడు. ఇంతలోకే యింకొక ఆయన వచ్చి మీరు చెప్పేది చాలాతప్పు. ఎందుకంటే త్రాగుడును తీసి పార వేసే భాగ్యమునకు నోచుకోనని దేశా లనేక మున్నవి. మరి వాళ్ల దేశాల్లోకూడ సిగరెట్లసంఖ్య పెరిగింది. చూచారా అవి ౧౦ సంవత్సరములక్రింద ౭,౦౦౦,౦౦౦,౦౦౦ సిగరెట్లు గల జపానులో యిప్పుడు ౨౩,౦౦౦,౦౦౦,౦౦౦ సిగరెట్లు తయా రగుచున్నవి. ౧౨,౦౦౦,౦౦౦,౦౦౦ వున్న జర్మనీ యిప్పుడు ౨౩,౦౦౦,౦౦౦.౦౦౦ వరకు పెరిగిందని చెప్పాడు. కనుక ప్రపంచములో యిప్పుడు నా మహిమ చెల్లాయిస్తున్నది. ఎట్టి మానవుణ్ణిగాని నేను చెంతనుంటేనేగాని పెద్దమనిషి అనరు. శక్తిస్వరూపిణి కెట్టి శక్తిగలదో నాకును అట్టిశక్తి గలదు. పాలన శక్తియు, సంహారణశక్తియు నా యధీనమందున్నది గావున నన్నుమాత్రము మరిచేరు".

నవ్వులతోట.

"నే నొకగణితశాస్త్రజ్ఞుడను కానుగాని ఒకమనుష్యుని నరముల నొప్పులకు నేను కొంచెము కలుపగలను. వాని దేహ పటుత్వమునుంచి కొంచెము తీసివేయగలను. వానిదేహామందలి నొప్పులను హెచ్చించగలను. వాని జ్ఞాపకశక్తులను విభజించగలను. వారు నన్ను త్రాగుటవలన వానికి కలుగు కీడు నేను వడ్డిగా పుచ్చుకొందును. వాడు తెచ్చుకొను ఫలితములో నేను కొంత త్రోసివేయగలను". అని సిగరెట్టు.

"సిగరెట్లు పీల్చుబాలురు మేడిపండ్లవంటివారు".

—డాక్టరు. జార్డ్సుగారు.

"సిగరెట్టు చేతిలోగల బాలుని జూచుటకంటె రివాల్వరు చేతిలోగల బాలుని నే నెక్కువ ప్రేమింతును. దగ్గఱకు చేరదీయుదును.

ఎడిసన్‌గారు.

"సిగరెట్టు త్రాగువా డెవడును నిచ్చెన పై కెక్కజాలడు, వానితల బొంగరమువలె గిఱ్ఱున తిరుగును." జస్టిస్ బ్రీవర్.

చ॥ పదపడి ధూమపానమున ప్రాప్తముకాబడు మూడుచేటులున్
మొదలుధనంబుపోవుట నపుంసకుఁడౌటవిదాహమాటయున్
వెదకుచు జాతిహీనులను వేఁడుటతిక్కటచొక్కుటల్ రుచుల్
వదలుట కంపువేయుట కళల్దొలఁగించుట రిమ్మపట్టుటల్
పెదవులు నల్లనై చెడుట పెద్దకులోగుట బట్టకాలుటల్.

సిగరెట్లు మనదేశమునుండి యెంతడబ్బు వసూలుచేయుచున్నది సంయుక్త ప్రాంతీయ (Bureau of Economic Research) "ఆర్థికానుసంధానసమితి" వివరించిన విషయమును అలహాబాదునుండి వెలువడుచున్న "లీడరు" అను ఇంగ్లీషు దినపత్రిక ౯ అక్టోబరు ౧౯౨౭లో నిట్లు ప్రకటించబడినది.

కాన్పూరులో ప్రతిదినము ౨౫ లక్షల సిగరెట్లును ౧౦౪ లక్షల బీడీలును త్రాగబడుచున్నవి. అందుకుగాను రు ౮౧౨౫౦ లు ఖర్చగుచున్నవి. సిగరెట్ల, బీడీలయొక్క విషసమన్వితగాలివలన ౫౨ లక్షల ఘనఅడుగుల వాయుమండలము విషయుక్త మగుచున్నది. అందువలన శ్వాసకోశములరోగములును, వాతసంస్థానపు ఇతరరోగములును పుట్టుచున్నవి.

మఱియు నిటులనే నిత్యము ౨౬ లక్షల కిళ్లీలు నమలబడుచున్నవి. అందులకుగాను రు. ౪౦౬౨౫ లు వ్యయ మగుచున్నవి. కాన్పూరులో కనీసము ౪వ వంతు నేల కిళ్లీలరక్తముతో నలంకరించబడుచున్నది. ఇది కేవల మొక్క-కాన్పూరులో జరుగుచున్నవిషయము మాత్రమే. అదియు నొకనాటిదే కావున దీనిని ౩౬౫ చే గుణించినయెడల ౯౪ కోట్ల, ౯౦ లక్షల సిగరెట్లును, ౩౭౬ కోట్ల ౬౦ లక్షల బీడీలును, ౨౯౬౫౬౨౫౦౦౦౦౦౦౦౦ రూపాయలు నగును. ఈవిధముగ ప్రతి పట్టణమునందును, ప్రతి పల్లెయందును కాల్చబడుచున్న చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లను, వేయు కిళ్లీలను వాని కగు ధనవ్యయమును లెక్కించినచో భారతదేశమున కెంత ధనము నష్టమగుచున్నది, వానికి కావలసిన పొగాకు పండించుటకు నెంతపొలము వాడబడుచున్నది, అందువలన నెంత పశుగ్రాసము, మానవాహారము నష్ట మగుచున్నది, తిండి లేకపోవుటవలన నెన్నిపశువులు చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు కాల్చుటవలన నెందరు యువకులు అకాలమృత్యువున కాహుతియగుచున్నది స్పష్టముగ విదితము కాగలదు.

పొగాకు తీవ్రమైన విషము.

అది రక్తమును చెఱచును.

అది మెదడును బాడుచేయును.

అది ఖండితముగా నుండకుండ జేయును.

అది నరముల పటుత్వమును బోగొట్టును.

అది గురి చూచుశక్తిని తగ్గించును.

అది ఊపిరితిత్తులను దినివేయును.

అది కార్జముయొక్క పనిని జెఱచును.

అది క్షయరోగమును దెచ్చును.

అది ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని తగ్గించును.

అది శ్వాసకోశములను మలినపఱచును.

అది మనశ్శక్తిని సంపాదించకుండ జేయును.

అది పక్షవాతమును దెచ్చును.

అది కండరముల జెడగొట్టును.

అది నిద్రలేమిని కలుగజేయును.

అది యితరులు పీల్చుగాలిని చెడగొట్టును.

అది యర్ధాయుస్సును దెచ్చును.

అది దేహమునకు వణుకు పుట్టించును.

అది శరీరము నెదుగనియ్యక కృశింపజేయును.

అది సన్నిపాతరోగమునకు కారణము.

అది కంఠధ్వనిని చెఱచును.

అది వృద్ధాప్యమునకు ప్రధానచిహ్నము.
అది ధమనులను, రక్తనాడులను గట్టిపఱచును.
అది నోటియందు మేహపొక్కులను పుట్టించును.
అది నోటియందు దుర్వాసనను కలుగజేయును.
అది విచక్షణాజ్ఞానమును నశింపజేయును.
అది రుచిని, ఘ్రాణేంద్రియమును చెఱచును.
అది రోగముల నెదిరించుశక్తిని తగ్గించును.
అది నపుంసకత్వమును ఇచ్చును.
అది మనస్సాక్షిని జెఱచును.
అది మర్యాదను బోగొట్టును.
అది విషయేచ్ఛలను వృద్ధిజేయును.
అది రక్తమును బహుత్వరితముగా ప్రవహింపజేయును.
అది ధననష్టమున కొక కారణము.
అది యింద్రియ నిగ్రహమును జెఱచును.

పొగాకు నుపయోగించువాని హృదయమును, సహజ గుణమును, స్వభావమును పాడైపోవును. కాన పొగాకు మనకు భీకరశత్రువుగా నెంచవలయు. దానిని మనచెంతకు రానీయ గూడదు; ముట్టగూడదు; వాసన చూడగూడదు.

## పొగాకు మానుటకు సులభోపాయము

పొగాకు త్రాగు దురభ్యాసమును బోగొట్టుటకు సరియైన మందు లేదు. కాని "నేను పొగాకును ముట్టను" అని నిశ్చయము చేసికొని ఒక్కమాటుగా త్యజించుటతప్ప వేరు

మార్గము లేదు. క్రమక్రమముగా వదలిపెట్టుటకు ఇంద్రియ నిగ్రహశక్తి, ధైర్యము, లక్ష్యము గలవారిసంఖ్య బహుతక్కువ. మఱియు నింతేగాక క్రమక్రమముగా విడిచిపెట్టుమార్గ మతికఠినము. క్రమేపి మానుటకంటె పూర్తిగా ఒక్కమాటుగానే వదలిపెట్టుట శరీరమునకు, మనస్సునకు మిగుల లాభకరము. కాని ఒక్కమాటుగా త్యజించుటవలన శరీరమునకు నష్టము కలుగునని తలంచుట మిగుల పొరబాటు. ఏలయన నందువలన ప్రాణసంకట మేమియు కలుగజాలదు. జైలునకు పోగానే ఖైదీలతో పొగాకుత్రాగుట మాన్పించబడుచున్నది. అందువలన వారికే విధమైన శారీరకహాని కలుగకపోగా కొన్నాళ్ళకు లాభమే కలిగి మిగుల నారోగ్యవంతు లగుచున్నారు. కనుక నాలుగు మూడు రోజులు ధైర్యముగా గడపినయెడల ఘృణితమైన నీ పెనుభూతమును దూరముగా పారద్రోలి విజయమును పొందవచ్చును. కావున పొగాకు మానుటకు "నేను పొగాకును ముట్టను ముట్టను" అను మనోనిశ్చయమే పరమౌషధము.

పొగాకు త్రాగుదురలవాటును మానినపుడు రెండు, మూడు వారములవఱకు మసాళాలు చేర్చక సామాన్యమైన భోజనము, మజ్జిగ, పాలు మొదలగు సాత్వికాహారము తీసికొనుచు భోజనానంతరము నారింజ, ద్రాక్ష, రేగు మున్నగు పుల్లని పండ్లను దినవలయును. ప్రతినిత్యము చన్నీటిస్నానమాడి పొడితువాలుతో తడి లేకుండా తుడువవలయును. ౨-౩ వారములు వారమున కొకపర్యాయము ఆముదము పుచ్చుకొనుటయు మంచిదే.

"పొగాకుత్రాగు దురలవాటు నొక్కమాటుగా మాన వలయును. క్రమక్రమముగా విడనాడుటలో సఫలమనోరథులు కాజాలరు. ఒక్కమాటుగా వదలుటవలన నెవ్విధమైన నష్టము కలుఁగక జీర్ణకోశము బాగుపడి ఆరోగ్యము పెంపొందును" అని డాక్టరు కెలాంగ్‌గారనుచున్నారు. మరియుస్వానుభవము కూడ. కాన పరీక్షించెదరుగాక!

అసాధ్యమగు నీ దురభ్యాసపిశాచమును జయించవలయు నంటే "నేను పొగాకును ముట్టను, ముట్టను" అను ప్రతిన మూని ప్రార్థనలద్వారా సర్వరక్షకుడైన యా పరమేశ్వరునిసహాయమును గోరుడు. అతడు మీకు సాయపడును పొగాకుత్రాగు దుర భ్యాసపిశాచము నిశ్చయముగా దూరము కాగలదు.

సర్వే భవన్తు సుఖినః
సర్వే సన్తు నిరామయాః
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు
మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్॥
ఓమితిశమ్

---



# మనసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

| | |
|---|---|
| పుస్తకం సంఖ్య | TPLA114B184 |
| పుస్తకం పేరు | పొగాకు |
| తారీఖు | 26/10/24 |
| ముందు అట్ట | No |
| వెనుక అట్ట | No |
| మొత్తం పేజీలు | 115 |
| పెద్ద సైజు పేజీలు | no |
| ఖాళీ పేజీలు | b,d |
| లేని పేజీలు | no |
| తయారు చేసినది | nazma |
| పేజీలు విడదీసినది | nazma |
| స్కాన్ చేసినది | Ch. Ramya |
| పరీక్ష చేసినది | pragathi |
| పేజీలు సరిచూసినది | |
| బైండింగు చేసినది | |
| ప్యాకింగు చేసినది | no |
| పరిస్థితి | good |